# Programme loisir et culture

**HIVER 2014** | Volume 8, numéro 1

À NE PAS MANQUER :

**l'arrivée du père Noël** en page 2

**l'inscription aux activités de la relâche scolaire pour enfants et ados** en pages 41 et 42

Ville de SAINT-BRUNO -de-Montarville

FIERS DE NOS TRADITIONS

Répertoire des activités de la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire de Saint-Bruno-de-Montarville

**Date limite d'inscription aux activités :**

**11 décembre 2013**

stbruno.ca

# Venez visiter le Village du père Noël

## et ne manquez pas son arrivée!

**Coin du nourrisson**
Rendez-vous au centre communautaire!

**Samedi**
**7 décembre 2013**

**Place du Village**
(coin Montarville et De La Rabastalière)

**Arrivée du Père Noël à 10 h**
Prise de photos de 10 h 30 à 15 h

GRATUIT!

❄ **NOUVEAUTÉ** ❄
Spectacles de chansons et animation des personnages préférés des tout-petits, tels que Cendrillon et Buzz Lightyear

- Amuseurs publics et maquillage
- Tours de carriole
- Prestations de l'ensemble vocal Vox Terra
- Confection d'un jouet et de biscuits
- Parcours du Tour du monde de Karibou[MC]
- Petite ferme d'animaux
- Tirages et prix de présence
- Barbe à papa, soupe, maïs soufflé, etc.
- Et plus encore!

**Beau temps, mauvais temps!**

Fermeture du site à 15 h
Renseignements : 450 653-2443 | stbruno.ca

Ville de SAINT-BRUNO -de-Montarville

# Mot du **maire** | A Word from the **Mayor**

**Chères concitoyennes,**
**Chers concitoyens,**

En tant que nouveau maire de Saint-Bruno-de-Montarville c'est avec beaucoup de plaisir que je vous présente l'édition d'hiver du *programme loisir et culture*. De fait, la multitude d'activités tant sportives que culturelles ou communautaires qu'on y retrouve contribuera certes à l'épanouissement des familles montarvilloises.

Aussi en tant que *Municipalité amie des enfants*, Saint-Bruno-de-Montarville accorde une grande importance au bien-être et l'épanouissement des enfants. En plus des nombreuses activités qui leur sont offertes dans ce programme, nous avons, pour une septième année consécutive, invité le père Noël à la traditionnelle fête qui se déroulera le 7 décembre prochain. Ne manquez pas son arrivée! Cet événement familial, très apprécié par les Montarvillois, est un succès année après année. Je vous invite tous à venir le rencontrer à la Place du Village, à compter de 10 h et entamer avec enthousiasme la saison des festivités de Noël et du Nouvel An.

Nous devons également souligner les activités offertes à nos aînés qui sont, à chaque année, de plus en plus nombreuses. En tant que *Municipalité amie des aînés*, nous sommes fiers de contribuer à leur bien-être tant moral que physique.

Je vous invite également à venir admirer les œuvres d'artistes de grand talent au centre d'exposition du Vieux Presbytère. Ne manquez pas, du 26 janvier au 16 février, l'exposition collective des artistes Chabot, Miller et Penserini. Les détails de la programmation 2013-2014 sont disponibles sur le site Web de la Ville.

En terminant, je vous souhaite de très joyeuses fêtes en compagnie des vôtres et beaucoup de plaisir durant cette nouvelle saison hivernale qui s'amorce!

Bonne lecture et bonne saison!

Martin Murray, Maire

**Dear Fellow Residents,**

As the new mayor of Saint-Bruno-de-Montarville, I am very pleased to present this winter edition of our *recreational and cultural program*. Given the wide range of sports, cultural and community activities it offers, I trust Saint-Bruno families will find the program highly satisfying.

Moreover, as a *Child-Friend Municipality*, Saint-Bruno-de-Montarville places great importance on the well-being and development of children. In addition to the program's many child-oriented activities, we have, for the seventh year running, invited Santa Claus to our traditional Christmas celebration, taking place this year on December 7. Don't miss his arrival! The event has been a big hit among Saint-Bruno families and always very successful. You're all invited to come and meet him at Place du Village starting at 10:00 a.m. What a great way to get into the festive spirit for the Christmas and New Year's holiday!

We should also highlight our seniors activities, important to our growing seniors population. We are an *Age-friendly municipality* and delighted to contribute to the emotional and physical well-being of the senior members of our community.

Last but not least, I encourage you to come out and enjoy the works of the talented artists on display at the Vieux Presbytère exhibition centre. Don't miss the upcoming collective exhibit of works by Chabot, Miller and Penserini running January 26 through February 16. More details of the 2013-2014 program are available on our municipal website.

In closing, I wish you a very joyful Christmas holiday in the company of your loved ones and a wonderful winter season!

Enjoy the new program!

Martin Murray, Mayor

# Table des **matières**

## SECTION 1 – ACTIVITÉS SPORTIVES, RÉCRÉATIVES, CULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES


**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX** 6

**GENERAL INFORMATION** 8

### ACTIVITÉS AQUATIQUES

Aquaforme 11
Club de nage synchronisée 11
Club de natation SAMAK 11
Cours de natation pour adultes 10
Cours de natation pour enfants 9
Croix de bronze 10
Entraînement dirigé en milieu aquatique 11
Sauveteur national option piscine 10
Stage de formation pour sauveteurs et moniteurs 11

### ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Conception des aménagements paysagers 12
Entretien horticole 12
Initiation au massage suédois 12
Massage pour bébé 12
Mon potager : mode d'emploi 12

### ACTIVITÉS CULTURELLES

#### ARTS VISUELS

Arts plastiques pour adultes 13
Arts plastiques pour enfants et adolescents 13
Calligraphie et peinture chinoise 13
Peinture multidisciplinaire 14

#### DANSE RÉCRÉATIVE

Baladi pour adultes 14

#### LANGUES

Espagnol pour aînés I à V 14

#### MUSIQUE

Éveil musical 15
Éveil musical accompagné 15

**DANSE SPÉCIALISÉE *« STUDIO ONDANSE »*** 16

### ACTIVITÉS LIBRES

Badminton libre 18
Bain libre 18
Basketball libre 19
Hockey libre 19
Patinage artistique libre 19
Patinage libre 19
Ringuette libre 19

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

Abdo-fesses-cuisses 20
Abdos-fesses-cuisses-bras 20
Anti-stress et lâcher-prise 20
Badminton 20
Body-Karaté 20
Bootcamp 21
Cardio boxe 21
Cardio mix 21
Cardiomusculaire en circuit 21
Combo aéro step et super work out 21
Conditionnement physique 21
Danse aérobique sans sauts 22
Étirements classiques - « Essentrics » 22
Fesses de fer 22
Gymnastique à impact léger 22
Le tour du monde de Karibou[MC] 22
Marche nordique avec bâtons 23
Mise en forme 45 ans à 65 ans 23
Mise en forme 65 ans et + 23
Oxygène 2 - sports de glisse 23
Oxygène plus 24
Pilates 24
Relaxation en mouvement 24
Remise en forme avec bébé 24
Retraités en forme 25
Ski alpin ou planche à neige 25
Spinning 25
Stretching - « Essentrics » 25
Tai Chi 26
Volley-ball - ligue récréative 26
Work out pour ados 26
Yoga pour débutants 27
Yoga danse 26
Yoga doux avec sons et méditation 26
Yoga étirements pour retraités 26
Yoga hatha initiation et continuité 27
Yoga hatha progression 27
Yoga pilates 27
Yoga post-natal maman/bébé 28
Yoga prénatal 28
Zumba fitness 28
Zumba gold 28

### AMIS-SOLEILS *avec déficience intellectuelle*

Activité du samedi 29
Activité otarie 29
Renseignements généraux 29

# Table des **matières**


## ASSOCIATIONS ET CLUBS

Association de basketball de Saint-Bruno (Cougars) 30
Association Budokai Saint-Bruno 30
Association régionale de Kin-ball Rive-Sud 31
Centre d'Escrime Excellence Saint-Bruno 32
Centre d'Haltérophilie Performance de la Rive-Sud 33
Club Gym Richelieu 34
Club de patinage artistique de Saint-Bruno 33
Club de ski de fond Nordic 35
Club Quadrotramp 35
FC Mont-Bruno (soccer) 36
Judo Mont-Bruno 37

## LISTE DES ACTIVITÉS POUR ADOS 38

## MAISON DES JEUNES

Activités régulières 40
Activités spéciales 40
Activités semaine de relâche - Ados 41
Aide aux devoirs 39

## ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

AAPARS - Association des artistes peintres affiliés de la Rive-Sud 44
AUTAM Saint-Bruno - Université du 3e Âge 44
CAME - Centre d'Animation Mère-Enfant 45
Centre d'action bénévole « Les P'tits bonheurs » 45
Cercle de Fermières Saint-Bruno 46
Club 55 St.Bruno 47
Club de bridge amical 46
Club de l'Âge d'Or 46
Club de scrabble Les mots-cœurs 47
Club informatique Mont-Bruno 47
Club de Qigong Yan Xin du Mont-Bruno 47
Corps de cadets 2831 Mont Bruno 47
Girl Guides of Canada – Guides du Canada 48
Harmonie Mont-Bruno 48
Jardin d'enfants Trinity 49
Ligue de quilles La Forêt Noire 48
Reflets de femme 48
26e Groupe Scout de Saint-Bruno 48
Société d'histoire de Montarville 49

## PARCS, PATINOIRES ET PENTES À GLISSER 57

## RELÂCHE SCOLAIRE CAJOU 42

## TENNIS

Cours pour adultes 50
Cours pour enfants 50
Ligue de mini-tennis parents et enfants 50
Tournoi pour enfants 50

## SECTION 2 – VIE CULTURELLE

## BIBLIOTHÈQUE

Heures d'ouverture et renseignements généraux 51
*Une naissance, un livre...* 51

### ACTIVITÉS POUR LES ADULTES

Conférence - Être maman et s'épanouir pleinement 52
Conférence - De la dépression au sommet 52
Conférence - Irlandais et Canadiens-français : la coexistence 52
Conférence - Démystifier la course à pied 52

### ATELIER

Un CV efficace pour une entrevue performante 52

### ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

Animation 53
L'heure du conte de la Saint-Valentin 53
L'heure du conte de Pâques 53
L'heure du conte des tout-petits 51
Les demi-heures du conte 51

## CENTRE MARCEL-DULUDE

Programmation hiver 2014 54

## EXPOSITION AU VIEUX PRESBYTÈRE

Calendrier des expositions 55

## LISTE DES ADRESSES ET TÉLÉPHONES 59


*Les formulaires d'inscription se trouvent en pages centrales.*

# Renseignements **généraux**

## Recherchez le logo famille

Les activités à caractère familial sont identifiées par ce logo

## Recherchez le logo 45 ans et +

Les activités pour les 45 ans et + sont identifiées par ce logo

Le mode d'inscription par la poste est privilégié pour les activités de la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire (DLCVC).

## Marche à suivre pour s'inscrire :

La *marche à suivre* est valable pour s'inscrire à l'ensemble de nos activités.

1. Complétez les formulaires d'inscription que vous trouverez en pages centrales (activités aquatiques et activités régulières).
2. Retournez **par la poste** à :

   **Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire**
   **1585, rue Montarville, Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 3T8**

   - le formulaire d'inscription
   - un chèque par personne et par activité, daté du **11 décembre 2013, fait à l'ordre de « Ville de Saint-Bruno-de-Montarville »**.

**La date limite de réception des inscriptions pour l'ensemble de nos activités est fixée au mercredi, 11 décembre.**

Vous pouvez également déposer vos formulaires et paiements au comptoir de la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire dont les bureaux sont situés au 2e étage du 1605, rue Montarville. En dehors des heures d'ouverture, une boîte postale est disponible à cet effet à l'entrée de la DLCVC.

**Une confirmation de votre inscription vous sera retournée par la poste durant la semaine du 16 décembre.**

Lorsque vous recevrez votre confirmation d'inscription, vérifiez votre activité et l'horaire afin de vous assurer qu'ils correspondent à votre demande. Le nombre de participants par groupe étant limité, il est possible que vous n'obteniez pas votre premier choix.

## Précisions importantes sur les modalités d'inscription :

- Veuillez indiquer le maximum de choix possible. Nous considérerons vos choix comme finaux et ne communiquerons avec vous que si de nouveaux groupes sont créés.
- Si vous indiquez moins que le maximum de choix possible et que l'activité demandée est complète, votre inscription vous sera automatiquement retournée par la poste.
- Les chèques doivent être personnalisés; sinon, vous devez joindre une copie de preuve de résidence, soit un permis de conduire ou tout document légalement reconnu sur lequel figure l'adresse de résidence.
- Seuls les formulaires dûment remplis et accompagnés du paiement (un chèque par personne par activité) seront acceptés.
- **Compte tenu des délais occasionnés par l'envoi postal de notre programmation et par souci d'équité, le traitement des inscriptions ne tient pas compte de l'ordre de réception de celles-ci.**

## Modalités de paiement *Paiement par chèque*

Les chèques doivent être faits à l'ordre de la **« Ville de Saint-Bruno-de-Montarville »** et datés au plus tard du **11 décembre 2013**. **Les nouveaux résidents doivent fournir une preuve de résidence.**

Aucun chèque postdaté ne sera accepté. Des frais de 15 $ seront exigés pour tout chèque retourné par une institution bancaire.

## Coût *Familial*

Un tarif préférentiel est accordé aux familles qui inscrivent plus de deux (2) enfants à la même activité sportive dite collective, soit le basketball, le baseball, le football, le hockey, la ringuette et le soccer. Les deux premières inscriptions sont au prix régulier, la troisième à 50 % de rabais et les suivantes gratuites. Ce tarif préférentiel est réservé aux résidents de Saint-Bruno-de-Montarville.

## *Frais de retard*

Des frais additionnels seront imposés pour toute inscription faite après la période d'inscription, selon les modalités suivantes :

| | |
|---|---|
| activités de 60 $ et – | 5 $ |
| activités de 61 $ et + | 10 $ |

Ces frais ne s'appliquent pas aux activités libres.

## Taxes

Les taxes fédérale et provinciale s'appliquent aux activités s'adressant à une clientèle adulte de 14 ans et plus et sont incluses dans le coût de l'activité.

## Crédit d'impôt pour les activités physiques, artistiques et culturelles

Certaines activités offertes par la DLCVC sont admissibles au crédit d'impôt fédéral ou provincial. **Veuillez conserver votre reçu le cas échéant.**

Consultez les sites Web gouvernementaux pour plus de détails.

# Renseignements **généraux**

## Remboursement

**Aucun remboursement ne sera effectué après le début des activités**, sauf dans les cas exceptionnels tels déménagement, maladie (avec certificat médical) ou conflit d'horaire avec les activités de la DLCVC; le cas échéant, le conflit doit survenir dans les trois premières semaines de l'activité.

Un remboursement peut être effectué avant le début de l'activité mais la demande doit être faite au plus tard cinq (5) jours ouvrables avant le début de l'activité.

Des frais d'administration de 15 % (minimum 5 $, maximum 15 $) seront retenus sur les remboursements, sauf dans les cas de conflit d'horaire avec nos activités ou d'annulation de cours. Les frais de retard ne sont pas remboursables, sauf dans les cas d'annulation par la Ville ou de conflit d'horaire.

## Préinscription

Veuillez noter que les participants inscrits à la session précédente peuvent se prévaloir d'un privilège de préinscription. Celui-ci est réservé aux résidents de Saint-Bruno-de-Montarville et leur permet de se réinscrire à la même activité. Une preuve de résidence (permis de conduire ou tout document légalement reconnu) sera demandée si l'adresse du participant ne figure pas sur le chèque.

## Politique des non-résidents*

La priorité est accordée aux résidents de Saint-Bruno-de-Montarville. Cependant, **si des places sont disponibles**, les non-résidents peuvent s'inscrire. Des frais supplémentaires sont applicables selon les tarifs suivants :

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Coût de l'activité** | 0 $ | à | 20 $ | 100 % |
| **Coût de l'activité** | 21 $ | à | 30 $ | 75 % |
| **Coût de l'activité** | 31 $ | à | 55 $ | 50 % |
| **Coût de l'activité** | 56 $ | et + | | 25 % |

* toute personne ne résidant pas à Saint-Bruno-de-Montarville

## Internet

**Seules quelques activités, identifiées par ce logo @ , sont disponibles pour inscription par Internet, à compter du 12 décembre (places illimitées).**

**Pour les activités où les places sont limitées, les inscriptions par Internet seront disponibles à compter du 18 décembre.**

### Numéro de personne

Pour vous inscrire par Internet, vous devez détenir un numéro de personne. Ce numéro vous est attribué la première fois que vous vous inscrivez à une activité offerte par notre Direction. Si vous avez déjà participé à une de nos activités, votre numéro de personne est indiqué sur votre reçu d'inscription, à côté de la mention « personne inscrite ».

Si vous ne détenez pas de numéro de personne, vous pouvez nous téléphoner pendant les heures de bureau, au 450 645-2940, pour en obtenir un. Ce numéro est exigé pour quiconque désire participer à une activité offerte par la DLCVC.

## Cartes de membre et cartes de bénévole

Des frais de 5 $ seront exigés pour le remplacement de toute carte perdue ou endommagée. Cette demande doit être faite directement à la DLCVC.

## Assurance

Toute personne participant aux activités offertes par la municipalité est invitée à se protéger en souscrivant à une police d'assurance. La Ville détient uniquement une assurance-responsabilité.

## Modifications apportées aux activités

La DLCVC se réserve le droit d'annuler ou de modifier les activités prévues au programme. Un nombre insuffisant de participants, ou tout autre événement fortuit, peut donc causer l'annulation d'un cours ou occasionner des changements de lieu, d'horaire, de tarif, etc.

**Tout changement d'horaire ou de local sera annoncé sur le site web stbruno.ca et dans les publications de la Ville paraissant dans le *Journal de Saint-Bruno* et *Les Versants*.**


**Vol. 8 no 1 – Hiver 2014**

Le *Programme loisir et culture* est publié quatre fois par année à l'intention des Montarvillois par la Direction des communications de la Ville. Il est distribué gratuitement dans tous les foyers de Saint-Bruno-de-Montarville.

**Coordination, réalisation et rédaction**
Direction des communications et Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire

**Conception graphique**
L'Infographe

**Impression :** Imprimerie Litho Chic

**Tirage :** 12 000 copies

ISSN 1923-2721
ISSN 1923-273X

**Renseignements**
stbruno.ca
1585, rue Montarville
Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 3T8
450 653-2443
information@stbruno.ca



Le *Programme loisir et culture* peut être consulté sur le site Web de la Ville de Saint-Bruno-de-Montarville.

La reproduction en tout ou en partie est permise avec l'accord de la Direction des communications.


L'usage du masculin a pour but d'alléger le texte.


**Crédits photos :** Ville de Saint-Bruno-de-Montarville et Marie-Josée Bertrand.


**Position logo FSC**

# General **information**

**The family activities are identified by this logo**

**Activities for age 45+ are identified by this logo**

## GENERAL INFORMATION

To register for all activities:

1. Fill out the registration coupon on central page.
2. Mail your registration form along with one cheque per person per activity, each dated **December 11, 2013** to the following address: **Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire (DLCVC) 1585, Montarville Street, Saint-Bruno-de-Montarville, QC J3V 3T8**.

Your registration form may also be delivered in person to the DLCVC, 1605, Montarville Street. After regular business hours, registrations may also be left in the mailbox.

**The deadline for receiving registrations is Wednesday, December 11. Registrations must arrive at our office no later than this date.**

Confirmation of your registration will be mailed to you in the days following December 16.

Upon receipt of this confirmation, please check that the name of the activity and schedule are those specified on your registration. As the number of participants per group is limited, your first choice of activity may not be available.

## IMPORTANT INFORMATION

- Please select the maximum of choices available. We will consider your choices as final and will contact you only if new groups are created.
- If you select less than the maximum of choices available and the activity requested is full, your registration will automatically be sent back to you.
- Cheques must be made payable to ***Ville de Saint-Bruno-de-Montarville*** and dated **December 11, 2013**.
- Please send a personal cheque; if your home address does not appear on your cheque, a proof of residence must be enclosed with your payment: driver's license or any legally recognized document showing your home address.
- Only forms that have been properly filled out and mailed with payment enclosed **(one cheque per person per activity)** will be accepted.
- **In view of program delivery delays and for reasons of fairness, registrations shall be processed using a random selection method.**

## PAYMENT *By Cheque*

Cheques must be made out to ***Ville de Saint-Bruno-de-Montarville***. $15 fees will be charged for any cheque returned by a financial institution.

## *LATE FEES*

Anyone registering after the registration day will be charged supplementary fees as follows:

Activities of $60 and less: $5
Activities of $61 and more: $10

These fees do not apply for open activities.

## TAXES

Federal and provincial taxes apply to activities for adults (14 years and over) and are included in the cost of an activity.

## REFUND POLICY

No refund will be issued after the start of the activities unless a medical certificate is provided or in exceptional cases such as a move or a scheduling conflict. The scheduling conflict must occur within the first three weeks of the activity.

A refund can be issued but the request must be made 5 working days at the latest before the beginning of the activity.

Administrative fees of 15% (minimum $5, maximum $15) will be deducted from refunds except in the case of conflicting schedules or course cancellation. Late fees are not refundable except for courses cancelled by the City.

## INTERNET

**Only activities identified by this logo @ are available for online registration beginning December 12 (unlimited places).**

**Activities with limited places: online registration are beginning December 18.**

### Personal number

To register for an activity online, you must have a personal number. This number will be assigned to you the first time you register for any activity offered by the DLCVC.

If you have already participated in activities offered by the Direction, your personal number is indicated on your registration receipt, next to "Person registered". If you do not have a personal number, please phone us to get one at 450 645-2940.

## PRE-REGISTRATION

Pre-registrations were held for participants registered in the previous session.

## INSURANCE

Participants in activities are advised to have private insurance coverage. The City carries only liability coverage.

## CHANGES IN ACTIVITIES

The DLCVC reserves the right to cancel or modify fees or activities if there are not enough participants or should unforeseen circumstances arise.

**For schedule changes, please check stbruno.ca or your weekly newspapers *Journal de Saint-Bruno* and *Les Versants.***

# Activités **aquatiques**

**ENDROIT : Toutes les activités aquatiques offertes par la Ville de Saint-Bruno-de-Montarville se tiennent à la piscine de l'école secondaire du Mont-Bruno.**

**EXIGENCE : Le port du casque de bain est obligatoire pour toutes les activités aquatiques, sans exception.**

## COURS POUR ENFANTS *12 MOIS ET +*

**DURÉE :** 10 semaines, du vendredi 3 janvier au mardi 11 mars

**COÛT :** **62 $** (non-résident : 78 $)
**84 $** natation adaptée (offert aux résidents seulement)

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LE PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

**Les couches aquatiques sont obligatoires pour les enfants qui portent encore une couche. Les couches aquatiques jetables sont acceptées.**

### *NIVEAU*

**Escargot**
12 à 30 mois
Présence d'un parent dans l'eau
Utilisation de l'aqua-ballon[1]
Port d'une couche aquatique[2]
**Exigence :** aucune.

**Langoustine**
2 à 3½ ans
Présence d'un parent dans l'eau
Utilisation de l'aqua-ballon[1]
Port d'une couche aquatique[2]
**Exigence :** 3 ans ou réussite du niveau Escargot.

**Hippocampe**
4 à 5 ans
Utilisation de l'aqua-ballon[1]
**Exigences :** 4 ans ou 3 ½ ans et réussite du niveau Langoustine.
L'enfant requiert le soutien d'un adulte ou d'un objet flottant pour se déplacer sur le ventre et sur le dos.

**Béluga**
4 à 5 ans
**Exigences :** 5 ans ou 4 ans et réussite du niveau Hippocampe.
L'enfant peut nager une largeur de piscine avec le ballon aux trois-quarts dégonflé ou sans aide.

*1. L'aqua-ballon est en vente à la piscine ou dans les boutiques d'articles de sports au coût approximatif de 22 $.*
*2. Les couches aquatiques réutilisables sont en vente à la piscine au coût de 5 $.*

| *NIVEAU* | *JOUR* | *HEURE* | CODE |
|---|---|---|---|
| Escargot | samedi | de 9 h à 9 h 30 | AB161 |
| | dimanche | de 9 h à 9 h 30 | AB171 |
| | | de 10 h à 10 h 30 | AB172 |
| Langoustine | samedi | de 9 h 30 à 10 h | AB261 |
| | | de 10 h à 10 h 30 | AB262 |
| | dimanche | de 9 h 30 à 10 h | AB271 |
| | | de 10 h 30 à 11 h | AB272 |
| Hippocampe | samedi | de 10 h 30 à 11 h | AB361 |
| | | de 11 h à 11 h 30 | AB362 |
| | | de 12 h à 12 h 30 | AB363 |
| | dimanche | de 11 h à 11 h 30 | AB371 |
| Béluga | samedi | de 11 h 30 à 12 h | AB461 |
| | | de 12 h 30 à 13 h | AB462 |
| | dimanche | de 11 h 30 à 12 h | AB471 |
| Nageur 1 | vendredi | de 18 h à 18 h 50 | AN151 |
| | samedi | de 13 h à 13 h 50 | AN161 |
| | | de 14 h à 14 h 50 | AN162 |
| | dimanche | de 12 h à 12 h 50 | AN171 |
| Nageur 2 | vendredi | de 19 h à 19 h 50 | AN251 |
| | samedi | de 13 h à 13 h 50 | AN261 |
| | | de 14 h à 14 h 50 | AN262 |
| | dimanche | de 12 h à 12 h 50 | AN271 |
| Nageur 3 | vendredi | de 18 h à 18 h 50 | AN351 |
| | samedi | de 9 h à 9 h 50 | AN361 |
| | dimanche | de 9 h à 9 h 50 | AN371 |
| Nageur 4 | vendredi | de 19 h à 19 h 50 | AN451 |
| | samedi | de 11 h à 11 h 50 | AN461 |
| | dimanche | de 9 h à 9 h 50 | AN471 |
| Nageur 5 | mardi | de 18 h à 18 h 50 | AN521 |
| | samedi | de 10 h à 10 h 50 | AN561 |
| | dimanche | de 11 h à 11 h 50 | AN571 |
| Nageur 6 | mardi | de 19 h à 19 h 50 | AN621 |
| | samedi | de 11 h à 11 h 50 | AN661 |
| | dimanche | de 11 h à 11 h 50 | AN671 |
| Nageur 7 | mardi | de 18 h à 18 h 50 | AN721 |
| | samedi | de 12 h à 12 h 50 | AN761 |
| Nageur 7 - 8 | dimanche | de 10 h à 10 h 50 | AN7871 |
| Nageur 8 | mardi | de 18 h à 18 h 50 | AN821 |
| | samedi | de 12 h à 12 h 50 | AN861 |

# Activités **aquatiques**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Croix-Rouge natation junior 9** | mardi | de 19 h à 19 h 50 | **CR921** |
| **Croix-Rouge natation junior 9-10** | dimanche | de 10 h à 10 h 50 | **CR91071** |
| **Croix-Rouge natation junior 10** | mardi | de 19 h à 19 h 50 | **CR1021** |
| **Perfectionnement, mise en forme et sauvetage (exigence : CR10)** | samedi | de 15 h à 15 h 50 | **PS161** |
| **Natation adaptée** | | horaire à déterminer | **AS401** |

## COURS SPÉCIALISÉS POUR ADOLESCENTS

### CROIX DE BRONZE *13 ANS ET +*

Ce cours, offert par la Société de sauvetage, fait suite au cours de médaille de bronze et s'inscrit dans le continuum du programme de surveillant-sauveteur.

**EXIGENCE :** détenir la carte de médaille de bronze de la Société de sauvetage

**ENDROIT :** **local A103B et piscine, école secondaire du Mont-Bruno**

**HORAIRE :** samedi, de 14 h à 17 h

**DURÉE :** 10 semaines, du 11 janvier au 15 mars
examen le 22 ou 23 mars

**COÛT :** **155 $** (non-résident : 194 $)

**CODE :** **AS661**

**NOTE :** *Les articles suivants sont obligatoires et payables au premier cours :*
- *manuel canadien de sauvetage au coût de 45 $*
- *masque de poche au coût de 20 $*

*Le candidat a la responsabilité de s'assurer qu'il répond aux exigences du cours. Aucun remboursement n'est possible après le début de l'activité.*

### SAUVETEUR NATIONAL - *option piscine* *16 ANS ET +*

**EXIGENCES :**
- avoir complété le cours de premiers soins général
- être âgé de 16 ans ou + le jour de l'examen
- avoir réussi les cours de Croix de bronze et de premiers soins général

**ENDROIT :** **local A103B et piscine, école secondaire du Mont-Bruno**

**HORAIRE :** samedi, de 17 h à 21 h

**DURÉE :** 10 semaines, du 11 janvier au 15 mars
examen le 22 ou 23 mars

**COÛT :** **160 $** (non-résident : 200 $)

**CODE :** **AS861**

**NOTE :** *Les articles suivants sont obligatoires et payables au premier cours :*
- *volume Alerte au coût de 45 $*
- *masque de poche au coût de 20 $*

*Le candidat a la responsabilité de s'assurer qu'il répond aux exigences du cours. Aucun remboursement n'est possible après le début de l'activité.*

## COURS POUR ADULTES *18 ANS ET +*

### NATATION POUR ADULTES

Apprentissage ou perfectionnement des différents styles de nage.

**EXIGENCES :**
- être en mesure de nager une longueur
- être à l'aise en eau profonde

**HORAIRE :** mardi, de 20 h à 20 h 50

**DURÉE :** 10 semaines, du 7 janvier au 11 mars

**COÛT :** **77 $** (non-résident : 96 $)

**CODE :** **AA221**

### AQUAFORME

Exercices cardiovasculaires et musculaires variés effectués à l'aide de divers équipements, sur une musique rythmée. Il n'est pas obligatoire de savoir nager.

| | | |
|---|---|---|
| **HORAIRE :** | jeudi, de 18 h à 18 h 55 | **AA541** |
| | jeudi, de 19 h à 19 h 55 | **AA542** |
| | jeudi, de 20 h à 20 h 55 | **AA543** |

**DURÉE :** 10 semaines, du 9 janvier au 13 mars

**COÛT :** **77 $** (non-résident : 96 $)

# Activités **aquatiques**

## AQUAFORME *50 ANS ET +*

Exercices cardiovasculaires et musculaires variés effectués à l'aide de divers équipements. Il n'est pas obligatoire de savoir nager.

**HORAIRE :** vendredi, de 15 h à 15 h 55 — **AA151**

vendredi, de 16 h à 16 h 55 — **AA152**

**DURÉE :** 10 semaines, du 10 janvier au 14 mars

**COÛT :** **77 $** (non-résident : 96 $)

## ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ EN MILIEU AQUATIQUE *18 ANS ET +*

Cette activité consiste essentiellement en un entraînement en longueurs exploitant les différents styles de nage. Le participant doit connaître l'ensemble des styles de nage et être en bonne condition physique. Une période d'échauffement et de musculation à l'extérieur de l'eau est prévue au début de l'entraînement (les 15 premières minutes).

**HORAIRE :** lundi ET mercredi, de 20 h 45 à 22 h
Il y aura partage du bassin avec le bain libre de 21 h à 21 h 15.

**DURÉE :** 11 semaines, du 6 janvier au 19 mars

**COÛT :** **96 $** (non-résident : 120 $)

**CODE :** AA711

OU

DURÉE : 24 semaines, du 6 janvier au 18 juin

COÛT : **194 $** (non-résident : 243 $)

**CODE :** AA713

## CLUBS AQUATIQUES

### CLUB DE NAGE SYNCHRONISÉE

Le Club de nage synchronisée Aqua-Rythme vise à offrir aux jeunes de 6 à 17 ans un programme d'entraînement récréatif ou compétitif. La nage synchronisée est une discipline qui allie natation, gymnastique, danse et théâtre, permettant à chacun de développer son potentiel personnel tout en travaillant en équipe.

**Renseignements et inscription : aquarythme@gmail.com**

### CLUB DE NATATION SAMAK

Le Club Samak vise à offrir aux jeunes de 6 à 17 ans un programme d'initiation à la natation et à la compétition de natation. On y travaille à développer les techniques de base en natation ainsi que la condition physique, la discipline personnelle, le dépassement de soi et l'esprit d'équipe.

**Renseignements et inscription : Marie-Claude Langlois (450 466-6563) ou www.natation-samak.org**

## STAGE DE FORMATION POUR SAUVETEURS ET MONITEURS EN NATATION

La Ville de Saint-Bruno-de-Montarville offre une formation en milieu aquatique aux candidats désirant travailler comme surveillant-sauveteur ou moniteur en natation au cours des années à venir.

Ce stage de formation consiste en une intégration d'une durée de 30 heures en tant qu'assistant-moniteur (printemps 2014) pour les cours de natation, ainsi que 20 heures comme surveillant-sauveteur (été 2014).

Ce stage permettra aux candidats d'augmenter leurs connaissances dans le domaine aquatique et facilitera la recherche d'un emploi éventuel.

De plus, la participation active à des activités constitue un excellent moyen d'apprentissage et permet de mettre en pratique la matière vue en théorie.

La réussite de ce stage est obligatoire pour obtenir un poste de surveillant-sauveteur ou d'assistant-moniteur à la Ville de Saint-Bruno-de-Montarville.

**Pour être admissible à cette formation, le candidat doit :**

- **être résident de Saint-Bruno-de-Montarville;**
- **être âgé de 15 ans et plus;**
- **détenir la carte d'assistant-moniteur en sécurité aquatique en date du 30 mars 2014.**
- **la carte de Sauveteur national constitue un atout.**

Pour vous inscrire ou pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Lyne Joanisse, chef de division des activités aquatiques, au 450 653-2443, poste 2861.

**DATE LIMITE : LUNDI 10 FÉVRIER**

# Activités **communautaires**

## INITIATION AU MASSAGE SUÉDOIS *16 ANS ET +*

Apprentissage des techniques de base en massage suédois et sur chaise. Ce cours est offert conjointement par la Ville de Saint-Bruno-de-Montarville et la Ville de Saint-Basile-le-Grand.

**ENDROIT :** **salle Lucien-Foucreault, bibliothèque**
**HORAIRE :** jeudi, de 19 h à 21 h
**DURÉE :** 10 semaines, du 16 janvier au 27 mars
relâche le 6 mars
**COÛT :** **120 $** (non-résident : 150 $)
**SPÉCIALISTE :** Suzanne Turmel, massothérapeute
**CODE :** MASSAGE-41

## MASSAGE POUR BÉBÉ

Le massage pour bébé est un délicieux moment à partager avec votre poupon. C'est un doux dialogue, peau à peau, un moment de jeu, d'écoute et de communication privilégié. Les massages peuvent être pratiqués dès le premier mois qui suit la naissance. Le déroulement d'une séance implique des gestes simples… et beaucoup d'amour! Au programme : apprentissage de massage complet de la tête aux orteils, mouvements pour coliques, système gastro-intestinal, système immunitaire, exercices et échanges thématiques.

**EXIGENCE :** matériel à apporter lors de la classe de massage pour bébé :
- piqué imperméable d'une longueur de jambe
- huile végétale première pression à froid, nature
- 2 petites couvertures
- une débarbouillette humide et une sèche
- couches, vêtements de rechange, etc.
- coussin (facultatif).

**ENDROIT :** **salle Lucien-Foucreault, bibliothèque**
**HORAIRE :** mercredi, de 10 h à 11 h 30
**DURÉE :** 6 semaines, du 8 janvier au 26 février
relâche le 15 janvier et le 19 février
**COÛT :** **60 $** (non-résident : 75 $)
**SPÉCIALISTE :** Mireille Lechasseur
**CODE :** BEBE-MAS-31

## HORTICULTURE

### CONCEPTION DES AMÉNAGEMENTS PAYSAGERS *16 ANS ET +*

Comment créer son aménagement, quels matériaux choisir et surtout quels sont les trucs pour ne pas se ruiner.

**ENDROIT :** **salle Lucien-Foucreault, bibliothèque**
**HORAIRE :** mercredi, de 19 h à 21 h
**DURÉE :** 6 semaines, du 15 janvier au 19 février
**COÛT :** **82 $** (non-résident : 103 $)
**SPÉCIALISTE :** Josée Dupré, horticultrice
**CODE :** HORTICULTURE-31

### ENTRETIEN HORTICOLE *16 ANS ET +*

Soyez prêts pour le printemps. Techniques de taille, plantation et contrôle des parasites.

**ENDROIT :** **salle Lucien-Foucreault, bibliothèque**
**HORAIRE :** mercredi, de 19 h à 21 h
**DURÉE :** 6 semaines, du 12 mars au 16 avril
**COÛT :** **82 $** (non-résident : 103 $)
**SPÉCIALISTE :** Josée Dupré, horticultrice
**CODE :** HORTICULTURE-32

### MON POTAGER : MODE D'EMPLOI *16 ANS ET +*

Des conseils pour réussir son potager, des semences au ketchup.

**ENDROIT :** **salle 127, centre communautaire**
**HORAIRE :** lundi, de 19 h à 21 h
**DURÉE :** 6 semaines, du 10 mars au 14 avril
**COÛT :** **82 $** (non-résident : 103 $)
**SPÉCIALISTE :** Josée Dupré, horticultrice
**CODE :** HORTICULTURE-11

## ARTS VISUELS

### ARTS PLASTIQUES POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS *6 À 16 ANS*

Les jeunes explorent les différentes notions et techniques du dessin, de la peinture, du modelage et de la gravure, à l'aide de matériaux tels que la gouache, l'encre, le fusain, les pastels, l'argile, le papier mâché et le métal à graver. La session du printemps est optionnelle et permettra aux élèves de poursuivre une démarche personnelle, ou de participer à une exposition collective à la bibliothèque intitulée « Le village merveilleux », dans la tradition des petits personnages de papier mâché.

**ENDROIT :** **atelier d'arts, centre communautaire**

**HORAIRE :**

**7 à 10 ans**
jeudi, de 16 h 45 à 18 h 15 — ARTS-P-41

**6 à 10 ans**
vendredi, de 16 h 45 à 18 h 15 — ARTS-P-51
samedi, de 11 h 15 à 12 h 45 — ARTS-P-63

**11 à 13 ans**
vendredi, de 18 h 45 à 20 h 45 — ARTS-G-52
samedi, de 9 h à 11 h — ARTS-G-62

**14 à 16 ans**
samedi, de 13 h 30 à 15 h 30 — ARTS-ADO-64

#### Hiver

**DURÉE :** 12 semaines, du 9 janvier au 5 avril
relâche les 6, 7 et 8 mars

**COÛT :** Le chèque doit être daté du 13 décembre 2013.
6 à 10 ans : **140 $** (non-résident : 175 $)
11 à 13 ans : **170 $** (non-résident : 213 $)
14 à 16 ans: **195 $** (non-résident: 244 $)

#### Printemps*

*La session du printemps est offerte à ceux qui s'inscrivent à la session d'hiver. **Si vous souhaitez participer aux deux sessions, vous devez vous y inscrire dès maintenant.**

**DURÉE :** 6 semaines, du 10 avril au 24 mai
relâche les 17, 18 et 19 avril

**COÛT :** Le chèque doit être daté du 14 mars 2014.
6 à 10 ans : **70 $** (non-résident : 88 $)
11 à 13 ans : **85 $** (non-résident : 107 $)
14 à 16 ans: **98 $** (non-résident: 123 $)

**SPÉCIALISTE :** Monique Juneau

*Le matériel est inclus. Une tenue d'atelier est obligatoire.*

### ARTS PLASTIQUES POUR ADULTES *16 ANS ET +*

Initiation et exploration personnelle des différentes notions et techniques du dessin, de la peinture, du modelage et tournage de l'argile (céramique) à l'aide de divers matériaux tels que le fusain, les pastels, la gouache, l'encre, l'acrylique et la terre glaise.

**ENDROIT :** **atelier d'arts, centre communautaire**

**HORAIRE :**
jeudi, de 13 h à 15 h 30 — ARTS-ADU-41
jeudi, de 19 h à 21 h 30 — ARTS-ADU-42

**DURÉE :** 12 semaines, du 9 janvier au 3 avril
relâche le 6 mars

**COÛT :** **195 $** (non-résident: 244 $)

**SPÉCIALISTE :** Monique Juneau

*Le matériel est inclus.*

### CALLIGRAPHIE ET PEINTURE CHINOISE *16 ANS ET +*

Introduction à différents styles de calligraphie chinoise et à la technique de l'aquarelle chinoise par le biais de deux thématiques, l'une florale et l'autre de paysage. Enseignement traditionnel à partir de modèles.

**ENDROIT :** **salle 120, centre communautaire**

**HORAIRE :** lundi, de 19 h à 21 h 30

**DURÉE :** 10 semaines, du 13 janvier au 24 mars
relâche le 3 mars

**COÛT :** **128 $** (non-résident : 160 $)

**SPÉCIALISTE :** Danièle Grenier

**CODE :** PEIN-CHINE-11

**NOTE :** *Il faut prévoir l'achat du matériel nécessaire, au coût approximatif de 90 $; le tout sera remis aux participants lors des 1er et 4e cours.*

# Activités **culturelles**

## PEINTURE MULTIDISCIPLINAIRE *16 ANS ET +*

Initiation aux techniques du portrait, du paysage et de la nature morte à l'aide de différentes techniques de peinture. Enseignement individualisé.

**ENDROIT :** **salle 120, centre communautaire**

**HORAIRE :**
mercredi, de 19 h à 21 h 30 — PEINTURE–31
jeudi, de 13 h 15 à 15 h 45 — PEINTURE–41
jeudi, de 19 h à 21 h 30 — PEINTURE–42
vendredi, de 13 h 15 à 15 h 45 — PEINTURE–51

**DURÉE :**
mercredi
10 semaines, du 15 janvier au 26 mars
10 semaines, du 2 avril au 11 juin
relâche le 5 mars et le 16 avril

jeudi
10 semaines, du 16 janvier au 27 mars
10 semaines, du 3 avril au 12 juin
relâche le 6 mars et le 17 avril

vendredi
10 semaines, du 17 janvier au 28 mars
10 semaines, du 4 avril au 13 juin
relâche le 7 mars et le 18 avril

**SPÉCIALISTE :** Pierre Duhamel

**COÛT :** **2 versements de 135 $**
(non-résident : 2 versements égaux de 169 $)
**L'inscription aux sessions d'hiver et de printemps se fait en une seule étape et le paiement en deux versements égaux de 135 $, datés du 11 décembre 2013 et du 7 mars 2014.**

**NOTE :** *Il faut prévoir l'achat du matériel nécessaire; une liste sera fournie aux participants lors de l'inscription.*

## DANSE RÉCRÉATIVE

## BALADI POUR ADULTES *16 ANS ET +*

La danse orientale sera pour vous un exercice complet orienté sur l'amélioration de la posture. La pratique régulière occasionnera une dépense énergétique appréciable et vous gardera en bonne forme physique. Vous apprendrez à bouger séparément chacune de vos articulations, avec souplesse et fluidité.

**ENDROIT :** **petite salle de danse, école secondaire du Mont-Bruno**

**SPÉCIALISTE :** Dounia

### *Initiation*

**HORAIRE :** mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30

**DURÉE :** 12 semaines, du 22 janvier au 16 avril
relâche le 5 mars

**COÛT :** **97 $** (non-résident : 122 $)

**CODE :** BALADI-31

### *Intermédiaire I*

**EXIGENCE :** évaluation par le professeur

**HORAIRE :** mercredi, de 19 h 30 à 21 h

**DURÉE :** 12 semaines, du 22 janvier au 16 avril
relâche le 5 mars

**COÛT :** **113 $** (non-résident : 142 $)

**CODE :** BALADI-32

### *Intermédiaire II*

**EXIGENCE :** évaluation par le professeur

**HORAIRE :** lundi, de 18 h 30 à 20 h

**DURÉE :** 12 semaines, du 20 janvier au 14 avril
relâche le 3 mars

**COÛT :** **113 $** (non-résident : 142 $)

**CODE :** BALADI-11

**NOTE :** *Il est recommandé de porter des vêtements ajustés et confortables. La Ville de Saint-Bruno-de-Montarville n'offre pas de cours avancé, mais il est possible de vous y inscrire directement auprès de Corps et âme en mouvement, au 450 674-4203.*

## COURS DE LANGUES POUR ADULTES

### Cours d'espagnol

Notez que les cours d'espagnol pour adultes se poursuivent à l'hiver, tel qu'indiqué dans le *Programme loisir et culture* de l'automne 2013.

## ESPAGNOL POUR AÎNÉS *55 ANS ET +*

Apprentissage allégé de l'espagnol par des exercices et de la conversation. Les cours suivants requièrent un apprentissage en classe et des exercices à la maison.

**COÛT :** **140 $** (non-résident : 175 $)

**SPÉCIALISTE :** Susana Despessailles

### *NIVEAU AÎNÉ I*

Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant aucune base en espagnol.

**EXIGENCE :** **avoir suivi le niveau aînés I de l'automne**

**ENDROIT :** **salles 120 et 104, centre communautaire**

**HORAIRE :**
mercredi, de 13 h 30 à 16 h 30 — ESPAN-30
vendredi, de 13 h 30 à 16 h 30 — ESPAN-52

**DURÉE :** 12 semaines, du 15 janvier au 11 avril
relâche les 5 et 7 mars

### *NIVEAU AÎNÉ II*

**EXIGENCE :** **avoir suivi le niveau aînés II de l'automne**
**ENDROIT :** **salle 120, centre communautaire**
**HORAIRE :** lundi, de 13 h 30 à 16 h 30
**DURÉE :** 12 semaines, du 13 janvier au 7 avril
relâche le 3 mars
**CODE :** ESPAN-11

### *NIVEAU AÎNÉ III*

**EXIGENCE :** **avoir suivi le niveau aînés III de l'automne**
**ENDROIT :** **salle 120, centre communautaire**
**HORAIRE :** vendredi, de 9 h à 12 h
**DURÉE :** 12 semaines, du 17 janvier au 11 avril
relâche le 7 mars
**CODE :** ESPAN-51

### *NIVEAU AÎNÉ V*

**EXIGENCE :** **avoir suivi le niveau aînés V de l'automne**
**ENDROIT :** **salle 104, centre communautaire**
**HORAIRE :** mardi, de 13 h 30 à 16 h 30
**DURÉE :** 12 semaines, du 14 janvier au 8 avril
relâche le 4 mars
**CODE :** ESPAN-21

## MUSIQUE

### ÉVEIL MUSICAL *3 À 5 ANS*

Développer le goût de la musique par des chansons en petits groupes, la manipulation de différents instruments, le mouvement, les jeux de rythme et d'écoute, tout en se faisant des amis.

**ENDROIT :** **salle 121, centre communautaire**
**HORAIRE :** mercredi, de 11 h à 12 h
**DURÉE :** 12 semaines, du 15 janvier au 9 avril
relâche le 5 mars
**COÛT :** **85 $** (non-résident : 107 $)
**SPÉCIALISTE :** Danielle Kirouac
**CODE :** EVEILMUS4-33

**NOTE :** *Les instruments sont fournis.*

### ÉVEIL MUSICAL ACCOMPAGNÉ *2 À 5 ANS*

Même contenu que l'éveil musical destiné aux enfants plus jeunes et à ceux dont un parent veut partager une activité amusante. L'enfant est accompagné par un adulte prêt à participer.

**ENDROIT :** **salle 121, centre communautaire**
**HORAIRE :** mercredi, de 9 h à 10 h **EVEILMUS4-31**
mercredi, de 10 h à 11 h **EVEILMUS4-32**
**DURÉE :** 12 semaines, du 15 janvier au 9 avril
relâche le 5 mars
**COÛT :** **85 $** (non-résident : 107 $)
**SPÉCIALISTE :** Danielle Kirouac

**NOTE :** *Les instruments sont fournis. Un adulte peut accompagner 2 enfants.*

# Activités **culturelles**

Studio OnDanse inc.

## STUDIO ONDANSE

Bienvenue chez Studio OnDanse! Nous aimerions remercier nos participants de la session d'automne et souhaiter la bienvenue à tous nos nouveaux danseurs et leurs parents! Nous vous assurons la continuité d'un programme de danse de qualité, dans une atmosphère récréative. Ayant la passion de la danse et l'expérience de danseurs chevronnés, nous vous offrons le meilleur service possible.

Pour diversifier les styles ainsi que l'horaire des cours offerts pour la saison 2013-2014, nous vous proposons quelques nouveautés telles que le jazz, le contemporain lyrique, la technique sur pointe et la troupe de compétition. De plus, à la demande générale, les cours de danse parent-enfant se poursuivent à la session d'hiver!

### SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE

Studio OnDanse offre à chacun de ses élèves la chance de participer à un spectacle de fin d'année d'une qualité professionnelle. La session d'hiver sera donc consacrée à une chorégraphie pour ce spectacle. Cette année, les élèves auront la fierté de vous présenter *Raiponce*.

**SPECTACLE :** le samedi 31 mai
Centre Pierre-Péladeau
(300, boul. de Maisonneuve Est, Montréal)

**BILLETS :** Tous les spectateurs devront se procurer des billets (coût à déterminer)

**COSTUMES :** prix abordables, détails à venir

**RENSEIGNEMENTS :** Jocelyn Grenier et Jennifer Kocilowicz
(450 645-2962, poste 3333)
StudioOnDanse@gmail.com

**ENDROIT :** école secondaire du Mont-Bruno

**DURÉE :** 18 semaines, du 11 janvier au 30 mai
relâche du 1er au 7 mars et du 18 au 24 avril

**LÉGENDE :** GS = grande salle de danse; PS = petite salle de danse

**Suivez-nous sur facebook**

Pour la description des cours et styles offerts, veuillez consulter le site de la Ville (stbruno.ca/programme-loisir-et-culture).

## COURS POUR ENFANTS *2 À 13 ANS*

| DESCRIPTION | ÂGE | HORAIRE | SALLE | CODE | COÛT RÉSIDENT | COÛT NON-RÉSIDENT |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Danse parent-enfant** | 2 à 4 ans | dimanche, de 9 h à 9 h 45 | GS | DANSE-PE-71 | 131 $ | 164 $ |
| **Danse créative** | 3 et 4 ans | vendredi, de 16 h 45 à 17 h 30 | GS | CRÉATIVE–51 | 131 $ | 164 $ |
| | | samedi, de 9 h à 9 h 45 | PS | CRÉATIVE–61 | 131 $ | 164 $ |
| | | samedi, de 10 h à 10 h 45 | PS | CRÉATIVE–62 | 131 $ | 164 $ |
| **Ballet** | 5 ans | samedi, de 9 h à 9 h 45 | GS | BALLET–61 | 131 $ | 164 $ |
| | 5 et 6 ans | mardi, de 17 h à 17 h 45 | | BALLET–21 | 131 $ | 164 $ |
| | 6 ans | samedi, de 10 h à 10 h 45 | | BALLET–62 | 131 $ | 164 $ |
| | 7 et 8 ans | samedi, de 10 h 45 à 11 h 45 | | BALLET–63 | 131 $ | 164 $ |
| | 9 à 11 ans | mercredi, de 18 h à 19 h | | BALLET–31 | 131 $ | 164 $ |
| **Ballet Élite C** Combo : 2,5 h / semaine | 12 et 13 ans | lundi, de 17 h 45 à 19 h | GS | ÉLITE–11 | 154 $ | 193 $ |
| | | mercredi, de 19 h à 20 h 15 | | ÉLITE-31 | 154 $ | 193 $ |
| | | lundi et mercredi | | COMBO-C-10 | 300 $ | 375 $ |
| **Funky** | 5 ans | vendredi, de 17 h 30 à 18 h 15 | PS | FUNKY-51 | 131 $ | 164 $ |
| | 6 ans | vendredi, de 17 h 30 à 18 h 15 | GS | FUNKY-50 | 131 $ | 164 $ |
| | 7 ans | vendredi, de 18 h 15 à 19 h 15 | PS | FUNKY-52 | 131 $ | 164 $ |
| | 8 et 9 ans | vendredi, de 18 h 15 à 19 h 15 | GS | FUNKY-54 | 131 $ | 164 $ |
| | 10 et 11 ans | vendredi, de 19 h 15 à 20 h 15 | PS | FUNKY-53 | 131 $ | 164 $ |
| | 12 et 13 ans | vendredi, de 19 h 15 à 20 h 15 | GS | FUNKY-55 | 131 $ | 164 $ |
| **Hip hop** | 12 et 13 ans | jeudi, de 19 h 15 à 20 h 15 | PS | HIP-HOP-41 | 131 $ | 164 $ |

## COURS POUR ADOLESCENTS ET ADULTES *14 ANS ET +*

| DESCRIPTION | ÂGE | HORAIRE | SALLE | CODE | COÛT RÉSIDENT | COÛT NON-RÉSIDENT |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ballet Élite B**<br>Combo : 2,5 h / semaine | 14 ans et + | mardi, de 18 h à 19 h 15<br>samedi, de 13 h 15 à 14 h 30<br>mardi et samedi | GS | ÉLITE-21<br>ÉLITE–61<br>COMBO-B-10 | 177 $<br>177 $<br>345 $ | 221 $<br>221 $<br>431 $ |
| **Ballet technique sur pointe**<br>*(inscription requise aux cours du mardi et du samedi)*<br>Combo : 3,5 h / semaine | 14 ans et + | samedi, de 14 h 30 à 15 h 30<br>mardi, samedi et technique sur pointe | GS | COMBO-B-11 | 480 $ | 600 $ |
| **Ballet Élite A**<br>Combo : 3,5 h / semaine | 16 ans et + | jeudi, de 18 h 45 à 20 h 15<br>samedi, de 15 h 30 à 17 h 30<br>jeudi et samedi | GS | ÉLITE-41<br>ÉLITE-62<br>COMBO-A-10 | 213 $<br>279 $<br>480 $ | 266 $<br>349 $<br>600 $ |
| **Ballet technique sur pointe**<br>*(à jumeler avec un autre cours de ballet)*<br>Combo : 3 h / semaine<br>Combo : 4,5 h / semaine | 14 ans et + | samedi, de 14 h 30 à 15 h 30<br>samedi et technique sur pointe<br>jeudi, samedi et technique sur pointe | GS | COMBO-A-12<br>COMBO-A-13 | 414 $<br>616 $ | 518 $<br>770 $ |
| **Contemporain**<br>intermédiaire/ avancé | 14 ans et + | lundi, de 19 h à 20 h 15 | GS | DANSE-CONT-12 | 177 $ | 221 $ |
| **Contemporain lyrique**<br>intermédiaire/ avancé | 14 ans et + | jeudi, de 20 h 15 à 21 h 30 | PS | DANSE-CONT-41 | 177 $ | 221 $ |
| **Jazz** | 14 ans et + | dimanche, de 10 h 30 à 12 h | GS | JAZZ-71 | 213 $ | 266 $ |
| **Hip Hop** | 14 à 16 ans<br>16 ans et + | dimanche, de 17 h à 18 h<br>mardi, de 20 h 15 à 21 h 45<br>jeudi, de 20 h 15 à 21 h 45 | GS<br>PS<br>GS | HIP-HOP-71<br>HIP-HOP-21<br>HIP-HOP-42 | 150 $<br>213 $<br>213 $ | 188 $<br>266 $<br>266 $ |
| **Hip Hop troupe compétitive**<br>*(inscription requise à un minimum d'un cours de Hip Hop)*<br>Camp de sélection au premier cours pour les nouvelles inscriptions | | dimanche, de 18 h à 20 h | GS | TROUPE-72 | 279 $ | 349 $ |

# Activités **libres**

**L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LIBRES SE FAIT EN TOUT TEMPS.**
**Dans le cadre de la politique familiale, l'abonnement familial est offert à toutes les personnes habitant à la même adresse, et ce, peu importe leur âge.**

## BADMINTON LIBRE

**ENDROIT :** **gymnase double, école secondaire du Mont-Bruno***
*carte d'abonnement obligatoire à l'école secondaire du Mont-Bruno

**HORAIRE :**

**8 ans et +**

| | |
|---|---|
| jeudi et vendredi | de 17 h 30 à 19 h 30 |
| dimanche | de 8 h 15 à 12 h |

**16 ans et +**

| | |
|---|---|
| lundi et mercredi | de 19 h 15 à 22 h 45 |
| jeudi et vendredi | de 19 h 30 à 22 h 45 |

**DURÉE :** du 5 janvier au 4 mai

**ENDROIT :** **gymnase, école Mgr-Gilles-Gervais***
*possibilité de payer à chaque soir (ou carte d'abonnement) : **2 $** (8 à 15 ans); **3 $** (16 ans et +)

**HORAIRE :**

**8 ans et +**

| | |
|---|---|
| mardi | de 18 h 30 à 20 h |

**16 ans et +**

| | |
|---|---|
| mardi | de 20 h à 22 h |

**DURÉE :** du 7 janvier au 29 avril

### *ABONNEMENT INDIVIDUEL*

| | RÉSIDENT | NON-RÉSIDENT | CODE |
|---|---|---|---|
| Enfant (15 ans et -) | **43 $** | 65 $ | BADM-LIB-E-11 |
| Adulte (16 ans et +) | **60 $** | 75 $ | BADM-LIB-A-11 |

### *ABONNEMENT FAMILIAL*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **92 $** | 115 $ | BADM-LIB-F-11 |

**INSCRIPTION :** par la poste OU
à compter du 5 janvier, inscription directement au gymnase de l'école secondaire du Mont-Bruno pendant l'horaire du badminton libre **(apportez votre photo)**.

**Le paiement devra être fait par chèque à l'ordre de « VILLE DE SAINT-BRUNO-DE-MONTARVILLE ».**

**NOTE :** *Veuillez apporter une petite photo pour la carte d'abonnement. Les espadrilles à semelles blanches sont OBLIGATOIRES. Les raquettes et les volants NE SONT PAS FOURNIS. Surveillez l'horaire spécial de la relâche scolaire.*

### *ACTIVITÉS ANNULÉES*

En raison d'événements spéciaux, les activités de badminton sont annulées à l'école secondaire les vendredis 24 et 31 janvier et les dimanches 26 janvier et 2 février. D'autres annulations sont à prévoir au cours de l'année. Nous vous prions d'être attentifs aux communiqués affichés dans les gymnases, sur le site Web de la Ville et dans les journaux locaux.

## BAIN LIBRE

**ENDROIT :** **piscine intérieure, école secondaire du Mont-Bruno**

**HORAIRE :**

**tous**

| | |
|---|---|
| vendredi | de 20 h à 21 h |
| dimanche | de 13 h à 15 h 45 |

**adultes (16 ans et +)**

| | |
|---|---|
| lundi* | de 20 h à 21 h 15 |
| mardi | de 21 h à 22 h 15 |
| mercredi* | de 20 h à 21 h 15 |
| vendredi | de 21 h à 22 h 15 |

**bain matinal**
du lundi au vendredi de 6 h 15 à 7 h 15
***Le bain matinal est annulé lors des congés fériés.***

**DURÉE :** du 3 janvier au 20 juin

**COÛT :** par séance **2 $** (6 à 15 ans)
**3 $** (16 ans et +)

* Il y a partage du bassin avec l'entraînement dirigé de 21 h à 21 h 15.

**NOTE :** *Veuillez apporter une petite photo pour la carte d'abonnement.*

***Les tarifs s'appliquent à compter du 1er janvier 2014.***

### *ABONNEMENT INDIVIDUEL*

| | RÉSIDENT | NON-RÉSIDENT | CODE |
|---|---|---|---|
| Enfant (6 à 15 ans) | **28 $** | 49 $ | AL110 |
| Adulte (16 ans et +) | **40 $** | 60 $ | AL210 |
| Âge d'or (65 ans et +) | **32 $** | 48 $ | AL410 |

### *ABONNEMENT FAMILIAL*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **61 $** | 76 $ | AL310 |

### *CARTE D'ADMISSION (valide pour 11 entrées au bain libre)*

| | | |
|---|---|---|
| Enfant (6 à 15 ans) | **19 $** (résident et non-résident) | AL510 |
| Adulte (16 ans et +) | **29 $** (résident et non-résident) | AL610 |

**NOTE :** *Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés d'une personne responsable de 16 ans et plus. Le port du casque de bain est obligatoire.*

NOUVEAU

## BASKETBALL LIBRE

**ENDROIT :** centre de formation du Richelieu

**HORAIRE :** lundi et mercredi de 19 h 30 à 21 h 30
samedi de 13 h 30 à 18 h

**DURÉE :** du 6 janvier au 12 avril

***ABONNEMENT INDIVIDUEL***

| | RÉSIDENT | NON-RÉSIDENT | CODE |
|---|---|---|---|
| Enfant (15 ans et -) | **35 $** | 53 $ | BASK-LIB-E |
| Adulte (16 ans et +) | **55 $** | 69 $ | BASK-LIB-A |

**INSCRIPTION :** par la poste OU à la DLCVC

**Les activités libres à l'aréna Michael-Bilodeau sont GRATUITES pour tous.**

## HOCKEY LIBRE

**EXIGENCES :** casque protecteur, grille et protège-cou

**ENDROIT :** **grande patinoire**

**SAISON :** du 2 janvier au 5 avril

**HORAIRE :** du lundi au mercredi, de 7 h à 8 h (tous)
lundi, mardi et jeudi, de 15 h à 16 h
samedi, de 23 h à minuit

**ENDROIT :** **petite patinoire**

**SAISON :** du 2 janvier au 27 mars

**HORAIRE :** mardi, de 16 h à 17 h (9 à 12 ans)
mardi, de 17 h à 18 h
(8 ans et - accompagné d'un adulte)
jeudi, de 7 h à 8 h (tous)
jeudi, de 15 h 30 à 16 h 30 (13 à 15 ans)

## PATINAGE LIBRE

**ENDROIT :** **grande patinoire**

**SAISON :** du 3 janvier au 6 avril

**HORAIRE :** vendredi, de 20 h à 21 h 30
dimanche, de 11 h à 12 h 15

**ENDROIT :** **petite patinoire**

**SAISON :** du 6 janvier au 26 mars

**HORAIRE :** lundi, de 14 h 40 à 16 h 55
mercredi, de 14 h 40 à 16 h 35

## PATINAGE ARTISTIQUE LIBRE

**ENDROIT :** **grande patinoire**

**SAISON :** du 2 janvier au 3 avril

**HORAIRE :** jeudi, de 7 h à 8 h

## RINGUETTE LIBRE

**ENDROIT :** **petite patinoire**

**SAISON :** du 2 janvier au 27 mars

**HORAIRE :** jeudi, de 16 h 30 à 17 h 30

**NOTE :** *Certaines séances d'activités libres à l'aréna Michael-Bilodeau peuvent être annulées pour faire place à des événements spéciaux.*

# Activités **physiques**

## ABDOS-FESSES-CUISSES *16 ANS ET +*

Entraînement musculaire sollicitant principalement les abdominaux, les fesses et les cuisses, en utilisant du matériel approprié comme les poids libres, le step, etc. La séance comprend un léger échauffement musculaire et une période d'étirement.

**ENDROIT :** **gymnase, école primaire de Montarville**
**HORAIRE :** mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30
**DURÉE :** 10 semaines, du 8 janvier au 19 mars
relâche le 5 mars
**COÛT :** **59 $** (non-résident : 74 $)
**SPÉCIALISTE :** Nancy Morissette
**CODE :** AFC-31

## ABDOS-FESSES-CUISSES-BRAS *16 ANS ET +*

Entraînement musculaire sollicitant principalement les abdos, les fesses, les cuisses et les bras, en utilisant du matériel approprié comme les poids libres, le step, etc. La séance comprend un léger échauffement musculaire et une période d'étirement.

**ENDROIT :** **gymnase, école primaire de Mount-Bruno**
**HORAIRE :** mardi, de 20 h 30 à 21 h 30
**DURÉE :** 10 semaines, du 7 janvier au 11 mars
**COÛT :** **59 $** (non-résident : 74 $)
**SPÉCIALISTE :** Emmanuelle Gosselin
**CODE :** AFCB-21

## ANTI-STRESS ET LÂCHER-PRISE *16 ANS ET +*

Cet atelier s'adresse aux personnes aux prises avec l'anxiété, le manque d'estime de soi, la douleur et la maladie. L'emphase est mise sur la pleine conscience et le lâcher-prise par des exercices de méditation, d'étirements et de respiration. Grâce aux enseignements de Jon Kabat-Zinn et Robert Béliveau, il sera possible de ralentir les processus mentaux « hamsterisés », de se détendre physiquement et mentalement pour vivre ou revivre l'instant présent.

**ENDROIT :** **chalet piscine Roberval**
**HORAIRE :** lundi, de 13 h 15 à 14 h 45 ANTI-STRES-11
lundi, de 19 h 45 à 21 h 15 ANTI-STRES-12
vendredi, de 9 h à 10 h 30 ANTI-STRES-51
**DURÉE :** 10 semaines, du 6 janvier au 21 mars
relâche les 3 et 7 mars
**COÛT :** **145 $** (non-résident : 182 $)
**SPÉCIALISTE :** Marcel Tousignant, M.Sc. en réadaptation cardiaque et kinésiologue

**NOTE :** *Le programme ne se propose pas comme une « cure magique ». Suivre ce programme est exigeant et inclut un engagement envers soi. Pour tout renseignement supplémentaire, marcel.tousignant@videotron.ca.*

## BADMINTON – COURS POUR DÉBUTANTS ET INTERMÉDIAIRES *10 À 15 ANS*

Le cours d'initiation au badminton apprend aux participants les règlements du badminton et les initie aux techniques de base de ce sport. De plus, la dernière partie du cours leur permet de mettre en application ce qui a été appris en jouant en simple ou en double. Le cours d'une heure a lieu durant la période de badminton libre.

**ENDROIT :** **gymnase G2, école secondaire du Mont-Bruno**
**HORAIRE :** vendredi, de 18 h 30 à 19 h 30
**DURÉE :** 8 semaines, du 7 février au 4 avril
relâche le 7 mars
**COÛT :** **40 $** (non-résident : 75 $)
**SPÉCIALISTE :** Élise Leblanc
**CODE :** BADM-COURS-51

**NOTE :** *Les joueurs qui étaient présents lors de la session d'automne peuvent se réinscrire dans ce groupe de débutants puisque la spécialiste adaptera son cours en conséquence. Le participant doit détenir une carte d'abonnement annuelle (page 18) s'il désire jouer durant la période de badminton libre.*

## BODY-KARATÉ *12 ANS ET +*

Le body-karaté est un entraînement complet qui allie les techniques traditionnelles du karaté à une musique ryhtmée. Il n'y a pas de contact et chacun peut faire les mouvements à son rythme. Le body-karaté permet de brûler un maximum de calories tout en renforçant l'équilibre, la souplesse et le développement cardiovasculaire. C'est également une arme redoutable contre le stress et l'anxiété. De plus, il n'est pas nécessaire d'avoir des qualifications en karaté pour exercer cette discipline. Gi de karaté non nécessaire.

**ENDROIT :** **gymnase G4 – école secondaire du Mont-Bruno**
**HORAIRE :** mercredi, de 20 h à 21 h
**DURÉE :** 10 semaines, du 15 janvier au 26 mars
relâche le 5 mars
**COÛT :** **100 $** (non-résident : 125 $)
**SPÉCIALISTE :** Marie-Paule Lemaire (450 641-7998)
**INSCRIPTION :** L'inscription se fait sur place lors du 1er cours. Vous pouvez vous référer à la page 30 de (Association Budokai Saint-Bruno)

## CARDIO BOXE *16 ANS ET +*

Techniques de base des boxeurs combinées à des exercices d'aérobie. Ce cours vise à améliorer la puissance, l'endurance et la coordination. Bon travail cardiovasculaire.

**ENDROIT :** **gymnase, école primaire Mount-Bruno**
**HORAIRE :** mardi, de 19 h 30 à 20 h 30
**DURÉE :** 10 semaines, du 7 janvier au 11 mars
**COÛT :** **59 $** (non-résident : 74 $)
**SPÉCIALISTE :** Emmanuelle Gosselin
**CODE :** CARDIO-BOX-21

## CARDIO MIX *16 ANS ET +*

Entraînement équilibré d'aérobie, de force et d'exercices abdos-fesses-cuisses.

**ENDROIT :** **chalet Marie-Victorin**
**HORAIRE :** jeudi, de 9 h à 10 h
**DURÉE :** 10 semaines, du 9 janvier au 20 mars
relâche le 6 mars
**COÛT :** **59 $** (non-résident : 74 $)
**SPÉCIALISTE :** Nancy Morissette
**CODE :** CARDIO-MIX-41

## CARDIOMUSCULAIRE EN CIRCUIT *16 ANS ET +*

Cours mixte incluant un bloc cardio et un bloc musculaire alternés à des rythmes musicaux différents.

**ENDROIT :** **gymnase, école primaire Mount-Bruno**
**HORAIRE :** mercredi, de 18 h 55 à 19 h 55
**DURÉE :** 10 semaines, du 8 janvier au 12 mars
**COÛT :** **59 $** (non-résident : 74 $)
**SPÉCIALISTE :** Emmanuelle Gosselin
**CODE :** CARDIO-MUS-31

## CIRCUIT BOOTCAMP POUR ADOS ET ADULTES *14 À 25 ANS*

Entraînement très rigoureux à l'intérieur et à l'extérieur offrant beaucoup de variété : jogging, spinning, circuit « treckfit/benchfit », musculation en circuit, cardio et étirements. Exercices adaptés et parfaits pour les membres d'une équipe sportive de hockey, football ou soccer, par exemple. Ce cours s'adresse à ceux qui recherchent la stimulation et la motivation pour pousser leurs limites et obtenir de meilleurs résultats.

**ENDROIT :** **centre de formation du Richelieu**
**HORAIRE :** jeudi, de 18 h 30 à 19 h 30
**DURÉE :** 10 semaines, du 9 janvier au 20 mars
relâche le 6 mars
**COÛT :** **59 $** (non-résident : 74 $)
**SPÉCIALISTE :** Frederic Scotto
**CODE :** BOOTCAMP-21

## COMBO AÉRO STEP ET SUPER WORK OUT *16 ANS ET +*

Combinaison de danse aérobique et de step, ce cours se divise en trois parties : step, aérobie et musculation. Il vise à travailler votre endurance musculaire et votre système cardiovasculaire.

**ENDROIT :** **gymnase, école primaire Montarville**
**HORAIRE :** lundi, de 18 h 30 à 19 h 30
**DURÉE :** 10 semaines, du 6 janvier au 10 mars
**COÛT :** **59 $** (non-résident : 74 $)
**SPÉCIALISTE :** Emmanuelle Gosselin
**CODE :** AERO-STEP-11

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE *16 ANS ET +*

Développement de la capacité aérobique. Chaque cours comprend une période d'aérobie, de course ou de marche, une période de musculation et une activité libre (étirements, volleyball).

**ENDROIT :** **gymnase, école secondaire du Mont-Bruno**
**HORAIRE :** Groupe A - lundi et mercredi, de 19 h 30 à 20 h 45
CON-PHY-11
Groupe B - lundi et mercredi, de 20 h 45 à 22 h
CON-PHY-12
**DURÉE :** 10 semaines, du 6 janvier au 19 mars
relâche les 3 et 5 mars
**COÛT :** **85 $** (non-résident : 107 $)
**SPÉCIALISTE :** Frédéric Scotto

# Activités **physiques**

## DANSE AÉROBIQUE SANS SAUTS *16 ANS ET +*

Classique du conditionnement physique, ce cours cardiovasculaire sur musique entraînante améliorera coordination, équilibre et endurance tout en générant une grande dépense calorique. Le cours comporte trois parties : cardiovasculaire, musculaire et de relaxation et d'étirements.

**ENDROIT :** **gymnase, école Mgr-Gilles-Gervais**

**HORAIRE :** lundi et mercredi, de 19 h 30 à 20 h 30

**DURÉE :** 15 semaines, du 13 janvier au 26 février
et du 26 mars au 21 mai
relâche du 3 au 24 mars inclusivement et le 31 mars

**COÛT :** **116 $** (non-résident : 145 $)

**SPÉCIALISTE :** Danielle Leclerc

**CODE :** AEROBIE-11

## ÉTIREMENTS CLASSIQUES - « ESSENTRICS » *16 ANS ET +*

Programme d'exercices pour tout âge qui vise à étirer et raffermir tout le corps. Combinés à une diète, ces exercices aident à perdre du poids, amincir les jambes et les bras et aplatir le ventre. Ce programme met l'accent sur l'amélioration de la posture et augmente l'énergie. *(vu à la télévision au réseau PBS depuis 1999).*

**ENDROIT :** **salle de danse, école secondaire du Mont-Bruno**

**HORAIRE :** lundi et mercredi, de 20 h 15 à 21 h 15

**DURÉE :** 10 semaines, du 6 janvier au 19 mars
relâche les 3 et 5 mars

**COÛT :** **105 $** (non-résident : 132 $)

**SPÉCIALISTE :** Laurence Godin

**CODE :** ETIREMENTS-11

## FESSES DE FER *15 ANS ET +*

Exercices musculaires et cardiovasculaires sur musique, par intervalle, axés tout particulièrement sur les cuisses et les fesses.

**ENDROIT :** **gymnase, école primaire Montarville**

**HORAIRE :** lundi, de 19 h 30 à 20 h 30

**DURÉE :** 10 semaines, du 6 janvier au 10 mars

**COÛT :** **59 $** (non-résident : 74 $)

**SPÉCIALISTE :** Emmanuelle Gosselin

**CODE :** FESSESFER-11

## GYMNASTIQUE À IMPACT LÉGER *16 ANS ET +*

Classique en conditionnement physique pour se remettre en forme, ce cours cardiovasculaire sur musique vise l'amélioration de l'endurance et de la coordination. Le cours comprend trois parties : cardiovasculaire, musculaire et d'étirements et de relaxation.

**ENDROIT :** **gymnase, école Mgr-Gilles-Gervais**

**HORAIRE :** lundi et mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30

**DURÉE :** 15 semaines, du 13 janvier au 26 février
et du 26 mars au 21 mai
relâche du 3 au 24 mars inclusivement et le 31 mars

**COÛT :** **116 $** (non-résident : 145 $)

**SPÉCIALISTE :** Danielle Leclerc

**CODE :** IMP-LEGER-11

## LE TOUR DU MONDE DE KARIBOU[MC] *12 MOIS À 4 ANS*

Programme d'activités motrices où, par une série de parcours, de jeux, d'exercices et d'animation, les tout-petits sont invités à courir, sauter, danser, rouler et grimper. L'environnement est très stimulant et accueillant et l'objectif premier est de s'amuser. Les activités permettent aux très jeunes enfants d'expérimenter une vaste gamme de jeux adaptés à leurs capacités. **La présence d'un parent est requise.**

**ENDROIT :** **chalet de la piscine Roberval**

**HORAIRE :**

| | | |
|---|---|---|
| ***Les Poussins coquins[MC]*** | | |
| **12-16 mois** | samedi, de 9 h à 9 h 50 | KAR-PL-61 |
| ***Les Lapins taquins[MC]*** | | |
| **16-20 mois** | samedi, de 9 h à 9 h 50 | KAR-PL-61 |
| ***Les Ratons fripons[MC]*** | | |
| **20-24 mois** | samedi, de 10 h à 10 h 50 | KAR-RO-62 |
| ***Les Oursons mignons[MC]*** | | |
| **25-27 mois** | samedi, de 10 h à 10 h 50 | KAR-RO-62 |
| **28-30 mois** | samedi, de 11 h à 11 h 50 | KAR-OL-63 |
| **28-30 mois** | dimanche, de 10 h à 10 h 50 | KAR-OL-71 |
| ***Les P'tits loups filous[MC]*** | | |
| **30-36 mois** | samedi, de 11 h à 11 h 50 | KAR-OL-63 |
| **30-36 mois** | dimanche, de 10 h à 10 h 50 | KAR-OL-71 |
| ***Les Renards débrouillards[MC]*** | | |
| **3-4 ans** | dimanche, de 11 h à 11 h 50 | KAR-R-72 |

**COÛT :** **80 $** (non-résident : 100 $)

**DURÉE :** 10 semaines, du 11 janvier au 23 mars
relâche les 8 et 9 mars

**RENSEIGNEMENTS : www.letourdumondedekaribou.com**

## MARCHE NORDIQUE AVEC BÂTONS *16 ANS ET +*

Par ce cours, vous découvrirez non seulement une technique de marche efficace et un moyen pour améliorer votre condition physique, mais vous développerez aussi plus de cardio, un meilleur tonus musculaire pour le haut du corps, une meilleure posture, une plus grande flexibilité, sans oublier la réduction de tensions entre les omoplates. L'intensité des efforts varie selon vos capacités.

**EXIGENCE :** Pour l'activité se déroulant le jour au parc, il faut détenir une carte d'accès au parc du Mont-Saint-Bruno. Pour les personnes ayant des problèmes articulaires ou de santé, il est important d'avoir l'accord préalable de votre médecin.

**ENDROIT :** **stationnement #3, parc du Mont-Saint-Bruno**

**HORAIRE :**
**multiniveaux**
mercredi, de 9 h à 10 h 15 — MARCH-NORD-32

**multiniveaux**
samedi, de 10 h 30 à 11 h 45 — MARCH-NORD-61

**DURÉE :** 10 semaines, du 8 janvier au 22 mars
relâche les 5 et 8 mars

**COÛT :** **105 $** (non-résident : 132 $)
Location de bâtons : 3 $ par séance, payable au spécialiste
Location d'embouts : 1 $ par séance, payable au spécialiste

**SPÉCIALISTE :** Marcel Tousignant, M. Sc., kinésiologue

**NOTE :** *Un certificat médical peut être exigé à l'apparition de signes ou symptômes. Si vous possédez vos bâtons, ils doivent être de type télescopique.*

## MISE EN FORME 45 ANS À 65 ANS

Sur une musique entraînante, vous commencez par un échauffement progressif et enchaînez avec des exercices sollicitant le cardio et le musculaire. L'intensité et la durée sont adaptées à vos capacités afin d'améliorer ou de maintenir votre forme physique. Les sauts et le jogging ne sont pas obligatoires. Le tout se termine par du travail au niveau des abdominaux et fessiers avant de relaxer.

**ENDROIT :** **chalet Marie-Victorin**

**HORAIRE :**
**multiniveaux**
mardi et jeudi, de 14 h 20 à 15 h 35 — COND-45-21

**ENDROIT :** **gymnase, école primaire de Montarville**

**HORAIRE :**
**multiniveaux**
mardi et jeudi, de 18 h 30 à 19 h 45 — COND-45-22

**DURÉE :** 10 semaines, du 7 janvier au 20 mars
relâche les 4 et 6 mars

**COÛT :** **130 $** (non-résident : 163 $)

**SPÉCIALISTE :** Marcel Tousignant, M. Sc., kinésiologue

**NOTE :** *Un certificat médical peut être exigé.*

## MISE EN FORME 65 ANS ET +

Cours spécialement conçu pour améliorer votre forme physique tout en ayant du plaisir. L'approche est personnalisée et les défis proposés sollicitant le cardio, le musculaire, la flexibilité, l'équilibre et la coordination sont adaptés à vos capacités. Plusieurs pauses permettent la récupération et l'hydratation. La séance se termine par de la relaxation.

**ENDROIT :** **chalet Marie-Victorin**

**HORAIRE :**
**multiniveaux**
mardi et jeudi, de 13 h à 14 h 15 — COND-65-22

**ENDROIT :** **chalet, piscine Roberval**

**HORAIRE :**
**débutant**
mardi et jeudi, de 10 h 45 à 12 h — COND-65-21

**débutant**
mercredi et vendredi, de 10 h 45 à 12 h — COND-65-11

**DURÉE :** 10 semaines, du 7 janvier au 21 mars
relâche du 4 au 7 mars inclusivement

**COÛT :** **130 $** (non-résident : 163 $)

**SPÉCIALISTE :** Marcel Tousignant, M. Sc., kinésiologue

**NOTE :** *Un certificat médical peut être exigé.*

## OXYGÈNE 2 – SPORTS DE GLISSE *16 ANS ET +*

C'est un deux en un, une mise en forme en plein air pour certains et un entraînement plus intense pour les adeptes des sports de glisse. La séance débute par un échauffement progressif en groupe, suivi d'un travail en petits groupes aux capacités similaires. L'intensité et la durée sont en fonction des capacités de chacun. Votre cardio (par la marche, le jogging et les sauts) ainsi que votre tonus et votre coordination seront sollicités par des défis sur différents parcours. La course et les sauts sont optionnels. Un retour au calme incluant du Tai Chi termine le tout.

**ENDROIT :** **Vieux Presbytère**
Les rencontres se feront dans le stationnement.

**HORAIRE :**
**multiniveaux**
lundi et mercredi, de 18 h 15 à 19 h 30

**DURÉE :** 10 semaines, du 6 janvier au 19 mars
relâche les 3 et 5 mars

**COÛT :** **130 $** (non-résident : 163 $)

**SPÉCIALISTE :** Marcel Tousignant, M. Sc., kinésiologue

**CODE :** OXY2-11

**NOTE :** *Un certificat médical peut être exigé.*

# Activités **physiques**

## OXYGÈNE PLUS *16 ANS ET +*

De l'oxygène au maximum et plus intense que le cours d'Oxy2-Sports de glisse. L'échauffement, le renforcement musculaire et le retour au calme se font en grand groupe. En revanche, le cardiovasculaire dans les sentiers se fait en petits groupes homogènes aux capacités similaires, que ce soit par le jogging, les intervalles, le « fartlek », la marche nordique ou la marche rapide. Le tout se termine par un retour au calme par le Tai Chi et les techniques de récupération.

**EXIGENCE :** détenir une carte d'accès au parc du Mont-Saint-Bruno

**ENDROIT :** **stationnement #3, parc du Mont-Saint-Bruno**

**HORAIRE :** **multiniveaux**
samedi, de 9 h à 10 h 30

**DURÉE :** 10 semaines, du 11 janvier au 22 mars
relâche le 8 mars

**COÛT :** **110 $** (non-résident : 138 $)

**SPÉCIALISTE :** Marcel Tousignant, M. Sc., kinésiologue

**CODE :** OXY1-61

**NOTE :** *Un certificat médical peut être exigé.*

## PILATES *16 ANS ET +*

Combinant l'application des principes de Pilates lors de l'exécution des mouvements, vous favoriserez une amélioration de votre posture, de votre tonus et de votre flexibilité. Les muscles stabilisateurs des différentes régions, principalement au niveau de la sangle abdominale, seront stimulés de façon à mieux jouer leur rôle pour un dos plus solide, des abdominaux plus forts, des fessiers fermes et des bras tonifiés.

**ENDROIT :** **chalet Marie-Victorin**

**HORAIRE :** **multiniveaux**
mercredi, de 14 h 20 à 15 h 35 — PILA-MULTI-31

**débutant**
mercredi, de 13 h à 14 h 15 — PILA-DEB-31

**ENDROIT :** **école primaire de Montarville**

**HORAIRE :** **multiniveaux**
mardi, de 19 h 50 à 21 h 05 — PILA-MULTI-21

**multiniveaux**
mercredi, de 19 h 45 à 21 h — PILA-MULTI-32

**débutant**
jeudi, de 19 h 50 à 21 h 05 — PILA-DEB-41

**DURÉE :** 10 semaines, du 7 janvier au 20 mars
relâche les 4, 5 et 6 mars

**COÛT :** **105 $** (non-résident : 132 $)

**SPÉCIALISTE :** Marcel Tousignant, M. Sc., kinésiologue

**NOTE :** *Un certificat médical peut être exigé.*

## RELAXATION EN MOUVEMENT *16 ANS ET +*

Éducation somatique inspirée de M. Feldenkrais pour bénéficier d'une plus grande aisance en mouvement, accroître sa vitalité, retrouver une respiration plus libre et améliorer sa posture. On découvre de nouveaux mouvements, stimule son cerveau et sa capacité d'apprendre et on développe la conscience du corps en mouvement. Les mouvements sont effectués allongé au sol.

**ENDROIT :** **chalet Marie-Victorin**

**HORAIRE :** lundi, de 13 h à 14 h 15 — RELAX-11
mardi, de 20 h à ~~21 h~~ 21 h 15 — RELAX-21

**DURÉE :** 10 semaines, du 6 janvier au 18 mars
relâche les 3 et 4 mars

**COÛT :** **130 $** (non-résident : 163 $)

**SPÉCIALISTE :** Sylvie Béliveau, spécialiste en éducation somatique de l'UQAM et de l'Institut Feldenkrais

**RENSEIGNEMENTS : www.sylviebeliveau.com**

## REMISE EN FORME AVEC BÉBÉ

Ce cours en plein air est conçu pour les mamans avec leurs bébés âgés de 8 semaines à 24 mois. L'échauffement sous forme ludique est progressif et vous prépare pour la partie principale où il y a alternance de cardio et de musculaire. Le choix des sentiers et l'intensité de l'effort sont en fonction des capacités de chaque personne. Un retour au calme termine la séance.

**EXIGENCE :** détenir une carte d'accès au parc du Mont-Saint-Bruno
La poussette de type « jogger » ou à grosses roues est recommandée.

**ENDROIT :** **stationnement #3, parc du Mont-Saint-Bruno**

**HORAIRE :** mardi et jeudi, de 9 h à 10 h 15

**DURÉE :** 10 semaines, du 7 janvier au 20 mars
relâche les 4 et 6 mars

**COÛT :** **130 $** (non-résident : 163 $)

**SPÉCIALISTE :** Marcel Tousignant, M. Sc., kinésiologue

**CODE :** BEBE-21

**NOTE :** *Un certificat médical peut être exigé. En cas d'orage ou de pluie abondante, la séance se tiendra au chalet de la piscine Roberval.*

## RETRAITÉS EN FORME *50 ANS ET +*

Sous l'œil avisé d'une instructrice dynamique, enjouée et à votre écoute, vous garderez la forme ou la retrouverez en bougeant sur des musiques entraînantes. Toujours avec un souci de sécurité, vous serez dirigés pour un entraînement divesifié, en passant par le cardiovasculaire, la musculation, le zumba gold, tout ce qui vous permettra de bouger dans le plaisir!

**ENDROIT :** **chalet Marie-Victorin** (mercredi)
**gymnase, centre de formation du Richelieu** (vendredi)

**HORAIRE :**
**avancé**
mercredi et vendredi, de 9 h à 10 h 15 RETRAI-FOR-31

**débutant**
mercredi et vendredi, de 10 h 30 à 11 h 45 RETRAI-FOR-32

**DURÉE :** 10 semaines, du 8 janvier au 21 mars
relâche les 5 et 7 mars

**COÛT :** **125 $** (non-résident : 157 $)

**SPÉCIALISTE :** Nancy Morissette

## SKI ALPIN OU PLANCHE À NEIGE – COURS DE GROUPE

### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Programme d'amélioration de la technique par des instructeurs de l'école de glisse Ski Mont Saint-Bruno comprenant une évaluation et une certification du Programme d'entraînement sportif du Québec (P.E.S.Q.). Les participants sont classés selon leur niveau par l'école de Ski Mont Saint-Bruno, dès le premier jour des cours.

Le billet de remontée est valide de 17 h 30 à la fermeture du centre de ski et sera remis par le moniteur à chaque cours.

Aucun changement de niveau ne sera effectué après la fin du deuxième cours ni aucun remboursement ou transfert sur les billets non utilisés.

**RENSEIGNEMENTS :**
**service à la clientèle (450 653-3441) ou groupe@skisaintbruno.ca**

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : LE LUNDI 16 DÉCEMBRE**

## LEÇON DE SKI OU DE PLANCHE *10 À 15 ANS*

**Niveaux de ski :** prélude, christiana, parallèle et compétence I
**Niveaux de planche :** challenge, radical, vertical, méga

**ENDROIT :** **station de Ski Mont Saint-Bruno**

**HORAIRE :** mardi, de 18 h à 19 h 30

**DURÉE :** 6 semaines, du 14 janvier au 18 février

**COÛT :**
**175 $** - cours de ski SKI-LEC-21
**175 $** - cours de planche PLAN-LEC-21

**NOTE :** *Pour les niveaux compétence 2 pour le ski et méga 2 pour la planche à neige, les élèves devront s'adresser directement au comptoir de l'école de glisse ou s'inscrire aux vendredis ados à l'aventure.*

## LOCATION D'UN ÉQUIPEMENT COMPLET DE SKI OU DE PLANCHE À NEIGE

Vous pouvez profiter de l'option de location sans avoir à acheter un équipement, à un tarif global pour les 6 semaines.

**COÛT :**
**80 $** - équipement de ski (casque non inclus)
SKI-LOC-01

**80 $** - équipement de planche (casque non inclus)
SKI-PL-LOC-01

## SPINNING *16 ANS ET +*

Entraînement sur vélo favorisant la tonification, en particulier le renforcement des jambes, ainsi que l'amélioration de la capacité cardiorespiratoire. Venez expérimenter une variété de situations propres au cyclisme : gravir des côtes, effectuer des sprints et vivre l'expérience de la course cycliste.

**ENDROIT :** **centre de formation du Richelieu**

**HORAIRE :**
lundi, de 17 h à 18 h SPINNING-11
lundi, de 18 h à 19 h SPINNING-12
mercredi, de 6 h à 7 h SPINNING-31
mercredi, de 17 h à 18 h SPINNING-32
mercredi, de 18 h à 19 h SPINNING-33
vendredi, de 6 h à 7 h SPINNING-51
dimanche, de 8 h à 9 h SPINNING-71

**DURÉE :** 10 semaines, du 6 janvier au 23 mars
relâche les 3, 5, 7 et 9 mars

**COÛT :** 1 cours : **78 $** (non-résident : 98 $)
**forfait 2 cours : 137 $** (non-résident : 171 $)
Sur le formulaire d'inscription
indiquez-nous vos deux choix dans la même case.

**SPÉCIALISTE :** Frédéric Scotto

## STRETCHING - « ESSENTRICS » *55 ANS ET +*

Programme dynamique d'étirements qui aide à amincir le corps, réduire les maux de dos, freiner l'évolution de l'ostéoporose, améliorer la posture, stimuler la circulation et augmenter l'énergie et le cardio.

**ENDROIT :** **chalet Marie-Victorin**

**HORAIRE :**
lundi, de 10 h à 11 h STRETCHING-11
mardi, de 10 h à 11 h STRETCHING-21

**DURÉE :** 10 semaines, du 6 janvier au 18 mars
relâche les 3 et 4 mars

**COÛT :** **67 $** (non-résident : 84 $)

**SPÉCIALISTE :** Allie Barbeau

# Activités **physiques**

## TAI CHI *16 ANS ET +*

Mouvements d'origine martiale exécutés avec une extrême lenteur en harmonie avec la respiration, la posture, la détente et la circulation de l'énergie vitale (chi). Le Tai Chi s'apparente à une méditation en mouvement, sans exercices de type sportif.

**ENDROIT :** **salle Lucien-Foucreault, bibliothèque**

**HORAIRE :** **débutant :**
lundi, de 19 h à 20 h 15 — TAI-CHI-11

**intermédiaire :**
lundi, de 20 h 15 à 21 h 30 — TAI-CHI-12

**DURÉE :** 10 semaines, du 6 janvier au 17 mars
relâche le 3 mars

**COÛT :** **77 $** (non-résident : 97 $)

**SPÉCIALISTE :** Guy L'Écuyer

## VOLLEY-BALL - LIGUE RÉCRÉATIVE *16 ANS ET +*

**ENDROIT :** **G3 et G4, Collège Trinité**

**HORAIRE :** mardi, de 19 h 30 à 22 h 30 (selon l'horaire des joutes)

**DURÉE :** 18 semaines, du 7 janvier au 6 mai

**COÛT :** **50 $** (non-résident : 75 $)

**CODE :** VOLLEY-BAL-21

**NOTE :** *Tous les joueurs inscrits devront se présenter le 7 janvier, à 19 h 30, au Collège Trinité car la responsable formera les équipes et remettra les horaires.*

## WORK OUT POUR ADOS *12 À 17 ANS*

Une variété d'activités sportives offertes uniquement aux adolescents. Ils auront la chance de découvrir et pratiquer plusieurs disciplines dont le step, le ballon, le cardio boxe et différents circuits.

**ENDROIT :** **gymnase, école primaire Mount-Bruno**

**HORAIRE :** mardi, de 18 h 30 à 19 h 30

**DURÉE :** 10 semaines, du 7 janvier au 11 mars

**COÛT :** **42 $** (non-résident : 63 $)

**SPÉCIALISTE :** Emmanuelle Gosselin

**CODE :** WORKOUTADO-21

**NOUVEAU**

## YOGA DANSE *16 ANS ET +*

Pendant les ateliers, vous êtes guidés par des consignes simples, invitant le corps à bouger sur des musiques inspirantes. Vous allez pratiquer des postures provenant du yoga doux et du Pilates, ainsi que des mouvements de réchauffement du corps provenant de la danse. Il n'est pas nécessaire de connaître le yoga et la danse pour participer à la rencontre. L'atelier s'adresse à tous ceux qui aiment bouger et danser, quel que soit leur âge.

**ENDROIT :** **chalet Marie-Victorin**

**HORAIRE :** ~~jeudi, de 9 h à 10 h 30~~ mardi, de 8 h 30 à 10 h

**DURÉE :** 10 semaines, du 14 janvier au 18 mars

**COÛT :** **85 $** (non-résident : 107 $)

**SPÉCIALISTE :** Monique Vachon

**CODE :** YOGA-DANSE-41

## YOGA DOUX AVEC SONS ET MÉDITATION *16 ANS ET +*

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent s'initier au yoga ou poursuivre leur démarche dans une optique de non performance, de douceur pour soi et de conscience du moment présent. Nous y expérimenterons des postures dans une version douce et adaptée aux besoins de chacun, divers types de respiration, de sons, ainsi que des visualisations et de la méditation. L'état de présence (yoga) grandit, la quiétude, la paix et la joie sereine s'installent.

**ENDROIT :** **chalet Roberval**

**HORAIRE :** mercredi, de 18 h 30 à 19 h 45

**DURÉE :** 10 semaines, du 15 janvier au 26 mars
relâche : à confirmer

**COÛT :** **95 $** (non-résident : 119 $)

**SPÉCIALISTE :** Martin Gareau

**CODE :** YOGA-DOUX-31

## YOGA ÉTIREMENTS POUR RETRAITÉS *50 ANS ET +*

Des exercices légers offerts dans une optique de douceur pour soi. Visant à relier le corps, la respiration et le mental, le yoga aide à acquérir de la souplesse. Par l'utilisation judicieuse de mouvements, de postures et de techniques respiratoires et méditatives, on gagne en souplesse, en tonus et on apprécie mieux le moment présent.

**ENDROIT :** **chalet Marie-Victorin**

**HORAIRE :** vendredi, de 10 h 30 à 11 h 45

**DURÉE :** 10 semaines, du 10 janvier au 21 mars
relâche le 7 mars

**COÛT :** **95 $** (non-résident : 119 $)

**SPÉCIALISTE :** Céline Masse

**CODE :** YOGA-ETIRE-51

## YOGA HATHA INITIATION ET CONTINUITÉ *16 ANS ET +*

Le yoga est une démarche millénaire qui vise l'établissement d'une paix profonde et durable à l'intérieur de soi. Mouvements, postures, techniques respiratoires méditatives et sonores ainsi que le partage des principes de base de la démarche du yoga seront utilisés pour atteindre cet objectif. Avec la pratique, le tonus musculaire, la souplesse, la capacité respiratoire, l'état de santé général ainsi que la capacité à gérer le stress s'améliorent. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait du yoga, ni d'être très souple ou très en forme.

**ENDROIT :** **chalet Marie-Victorin**
**HORAIRE :** jeudi, de 10 h 30 à 11 h 45
**DURÉE :** 10 semaines, du 16 janvier au 27 mars
relâche : à confirmer
**COÛT :** **95 $** (non-résident : 119 $)
**SPÉCIALISTE :** Martin Gareau
**CODE :** YO-H-INIT-41

## YOGA HATHA PROGRESSION *16 ANS ET +*

Dans la même foulée que le YOGA HATHA INITIATION ET CONTINUITÉ, ce cours s'adresse aux élèves qui ont déjà ou désirent établir une pratique personnelle régulière. Nous y expérimenterons des postures, séquences et techniques respiratoires plus élaborées mais toujours adaptées aux besoins du groupe et du moment. De nouveaux concepts philosophiques (yoga sutras) seront également proposés ainsi que des visualisations et des périodes de méditation.

**EXIGENCE :** hatha initiation ou une expérience équivalente
**ENDROIT :** **chalet Marie-Victorin**
**HORAIRE :** jeudi, de 18 h 30 à 20 h
**DURÉE :** 10 semaines, du 16 janvier au 27 mars
relâche : à confirmer
**COÛT :** **105 $** (non-résident : 132 $)
**SPÉCIALISTE :** Martin Gareau et Céline Masse
**CODE :** YO-H-PROG-41

## YOGA PILATES *16 ANS ET +*

Tout en bénéficiant de la fluidité de l'enchaînement des postures de yoga et des techniques de respiration profonde, vous renforcerez les muscles profonds autour de la colonne vertébrale et tonifierez les abdominaux et le bas du dos. Dans une atmosphère de détente, vous développerez votre flexibilité tout en tonifiant votre corps et en reposant votre esprit.

**ENDROIT :** **chalet Marie-Victorin**
**HORAIRE :**
**débutant**
lundi, de 18 h à 19 h 15 — YOGAPIL-11
**intermédiaire***
lundi, de 19 h 15 à 20 h 30 — YOGAPIL-12

**ENDROIT :** **gymnase, école primaire Mgr-Gilles-Gervais**
**HORAIRE :**
**débutant**
jeudi, de 19 h 45 à 21 h — YOGAPIL-42
**intermédiaire***
jeudi, de 18 h 30 à 19 h 45 — YOGAPIL-41

***EXIGENCE :** Yoga Pilates pour débutant ou multiniveaux
**DURÉE :** 10 semaines, du 13 janvier au 20 mars
**COÛT :** **85 $** (non-résident : 107 $)
**SPÉCIALISTE :** Monique Vachon

## YOGA POUR DÉBUTANTS *20 ANS ET +*

Grâce à des mouvements, postures, techniques respiratoires et méditatives, le yoga aide à établir une paix profonde et durable à l'intérieur de soi. L'approche ne vise pas une performance. Graduellement, avec la pratique, le tonus musculaire, la souplesse, la capacité respiratoire et la gestion du stress s'améliorent.

**ENDROIT :** **chalet Marie-Victorin**
**HORAIRE :** mardi, de 18 h 45 à 20 h
**DURÉE :** 10 semaines, du 7 janvier au 18 mars
relâche le 4 mars
**COÛT :** **95 $** (non-résident : 119 $)
**SPÉCIALISTE :** Suzanne Gosselin
**CODE :** YO-DEB-21

# Activités **physiques**

## YOGA POST-NATAL MAMAN/BÉBÉ *18 ANS ET +*

Le yoga post-natal aide à la relaxation, enclenche un repos salutaire et chasse la fatigue… lorsque bébé réclame toute l'attention. Il permet de retrouver sa silhouette et tonifie les organes distendus. Le climat de paix qu'il engendre facilite une bonne relation entre la mère et l'enfant. Il permet de se donner du temps pour soi. Expérimentez avec bébé des postures et apprenez de petits mouvements de yoga pour le nourisson.

**ENDROIT :** **salle Lucien-Foucreault, bibliothèque**

**HORAIRE :** mercredi, de 10 h à 11 h 30

**DURÉE :** 6 semaines, du 5 mars au 23 avril
relâche le 19 mars et le 16 avril

**COÛT :** **60 $** (non-résident : 75 $)

**SPÉCIALISTE :** Mireille Lechasseur

**CODE :** YOGAPOST-31

## YOGA PRÉNATAL *18 ANS ET +*

Vous pratiquerez tout en douceur des postures pour relâcher les tensions et expérimenterez des exercices de respiration, de visualisation ainsi que de relaxation profonde qui vous aideront à vivre votre grossesse en plus grande harmonie. Le yoga prénatal aide également à renforcer les muscles abdominaux, assouplir les muscles du plancher pelvien et favoriser l'ouverture du bassin en vue de votre accouchement.

**ENDROIT :** **salle Lucien-Foucreault, bibliothèque**

**HORAIRE :** mardi, de 19 h à 20 h 30

**DURÉE :** 10 semaines, du 7 janvier au 18 mars
relâche le 4 mars

**COÛT :** **100 $** (non-résident : 125 $)

**SPÉCIALISTE :** Mireille Lechasseur

**CODE :** YOGA-PRE-21

**NOTE :** *L'autorisation d'un médecin est obligatoire pour toute femme enceinte de moins de quatre mois.*

## ZUMBA FITNESS *15 ANS ET +*

Transpirez au son de la musique latine et internationale, faites bouger vos hanches comme jamais, soyez prêts à brûler le plancher de danse! Faciles à suivre, ces chorégraphies vous permettront de dépenser un maximum de calories tout en ayant un plaisir fou! Tonique et intense.

**ENDROIT :** **gymnase, école primaire Mount-Bruno**

**HORAIRE :**

| | |
|---|---|
| lundi, de 20 h 05 à 21 h 05 | ZUMBA-11 |
| mercredi, de 20 h 05 à 21 h 05 | ZUMBA-31 |
| jeudi, de 18 h 15 à 19 h 15 | ZUMBA-41 |
| samedi, de 11 h 05 à 12 h 05 | ZUMBA-61 |

**DURÉE :** 10 semaines, du 6 janvier au 22 mars
relâche les 3, 5, 6 et 8 mars

**COÛT :** **59 $** (non-résident : 74 $)

**SPÉCIALISTE :** Mélissa Roch

## ZUMBA GOLD *45 ANS ET +*

Transpirez au son de la musique latine et internationale, faites bouger vos hanches comme jamais, soyez prêts à brûler le plancher de danse! Faciles à suivre, ces chorégraphies vous permettront de dépenser un maximum de calories tout en ayant un plaisir fou! Tonique et intense.

**ENDROIT :** **chalet Marie-Victorin**

**HORAIRE :**

| | |
|---|---|
| lundi, de 11 h à 12 h | ZUMBA-12 |
| mardi, de 11 h 20 à 12 h 20 | ZUMBA-21 |

**DURÉE :** 10 semaines, du 6 janvier au 18 mars
relâche les 3 et 4 mars

**COÛT :** **59 $** (non-résident : 74 $)

**SPÉCIALISTE :** Nancy Morissette

**RENSEIGNEMENTS : www.zumba.com**

# Amis-**soleils** *avec déficience intellectuelle*

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Les Amis-Soleils de Saint-Bruno est un organisme à but non lucratif offrant des activités de loisir adaptées aux personnes vivant avec une déficience intellectuelle ou d'autres troubles de développement.

### *INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME*

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :**
Veuillez communiquer avec madame Roxane Jeannotte, coordonnatrice, au 438 391-9281. Le formulaire d'inscription des Amis-Soleils est également disponible au bureau de la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire.

**Retournez par la poste à :**

LES AMIS-SOLEILS DE SAINT-BRUNO
a/s de Roxane Jeannotte
C.P. 99 Bureau chef
Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 4P8

- votre formulaire d'inscription
- votre paiement par chèque, fait à l'ordre de :
  *Les Amis-Soleils de Saint-Bruno*

**DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS : 3 JANVIER**

Les enfants de Saint-Bruno-de-Montarville et les enfants de familles naturelles auront la priorité lors de l'inscription si le nombre d'inscriptions reçues dépasse le maximum prévu. Nous nous réservons le droit de refuser un candidat s'il s'avérait difficile pour nous de répondre à ses besoins. Tout nouveau participant est à l'essai.

Nous nous réservons le droit de refuser un candidat inscrit après le 3 janvier et d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant pour la réaliser adéquatement.

## ACTIVITÉS DU SAMEDI *6 ANS ET +*

Activités de bricolage, arts plastiques et arts de la scène, sports d'équipe et jeux de groupe, sorties, journées spéciales et activités de plein air destinés à favoriser la socialisation des enfants et procurer un répit aux parents.

**ENDROIT :** **gymnase, école Albert-Schweitzer**
**HORAIRE :** samedi, de 10 h à 16 h 30
**DURÉE :** 10 semaines, du 18 janvier au 22 mars
**COÛT :** **150 $** (non-résident et famille d'accueil : 180 $)

## ACTIVITÉS OTARIE *6 À 18 ANS*

Activités adaptées en piscine. Suivies d'activités structurées en ateliers amusants et stimulants facilitant la participation et l'intégration des jeunes enfants aux loisirs de groupe tout en favorisant le développement perceptuel et moteur, la confiance en soi et la socialisation.

**ENDROIT :** **école secondaire du Mont-Bruno**
**HORAIRE :** dimanche, de 15 h 30 à 17 h 30
(une heure en piscine suivie d'une petite collation et de jeux calmes)
**DURÉE :** 10 semaines, du 26 janvier au 23 mars
**COÛT :** **60 $** (non-résident et famille d'accueil : 72 $)

# Associations et **clubs**

## ASSOCIATION DE BASKETBALL DE SAINT-BRUNO (COUGARS)

***4 À 15 ANS***

### *INSCRIPTION AVEC LA VILLE*

Initiation au basketball et programme récréatif (ligue du samedi) « demi-saison ». Des places sont encore disponibles dans les programmes (initiation, novice, mini-junior, mini-senior, benjamin et cadet) pour les garçons et filles de 4 à 15 ans.

**ENDROIT :** **gymnases, école secondaire du Mont-Bruno (G1 et G2)**

**HORAIRE :** samedi matin, du 4 janvier au 15 mars

**COÛT :** 60 $ pour initiation (non-résident : 75 $)
80 $ pour novice, mini-junior, mini-senior, benjamin et cadet (non-résident :100 $)

**RENSEIGNEMENTS :** liguedusamedi@stbrunocougars.com ou Eric Michaud (514 912-7577) www.stbrunocougars.com

| *NIVEAU* | *ANNÉE* | *HORAIRE* | CODE |
|---|---|---|---|
| Initiation | 2008-2009 | de 8 h à 9 h | BAP-M-INI |
| Novice | 2006-2007 | de 8 h 45 à 10 h | BAP-M-NOV |
| Mini-Junior | 2004-2005 | de 10 h à 11 h 30 | BAP-M-MIJ |
| Mini-Senior | 2002-2003 | de 11 h 30 à 13 h | BAP-M-MIS |
| Benjamin | 2000-2001 | de 13 h à 14 h 30 | BAP-M-BEN |
| Cadet | 1998-1999 | de 13 h à 14 h 30 | BAP-M-CM |

**PORTES OUVERTES LES SAMEDIS 4 ET 11 JANVIER**

Les jeunes de 4 à 15 ans sont invités à venir découvrir le basketball les samedis 4 et 11 janvier selon l'horaire indiqué pour leur groupe d'âge.

**Essayer le basketball… c'est l'adopter!**

## ASSOCIATION BUDOKAI SAINT-BRUNO

**www.budokai.ca**

### KARATÉ *7 À 77 ANS*

**STYLE :** Shotokan

**ENDROIT :** **G3 et G4, école secondaire du Mont-Bruno**
**école primaire Mount-Bruno**
**école primaire Montarville**

**DURÉE :** 18 semaines, du 6 janvier au 16 mai
relâche du 3 au 8 mars et les 19 et 21 avril

**AFFILIATIONS:** Karaté-Québec (KQ)
Association Karaté Shotokan (AKS)

**RESPONSABLES :** Association Budokai Saint-Bruno - www.budokai.ca
Instructeur-chef, Martin Allard, 4e Dan
Laura Rochon, présidente (450 441-0749)

### *INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME*

**PROCÉDURE D'INSCRIPTION :**
Vous pouvez vous inscrire directement sur le site www.budokai.ca ou imprimer le formulaire d'inscription Hiver 2014 disponible sous l'onglet Budokai/Formulaires.

Faites parvenir votre chèque (payable à l'Association Budokai de Saint-Bruno), le formulaire d'inscription et la demande d'affiliation individuelle AKS (1 formulaire d'affiliation par année et par membre inscrit) à :

Association Budokai de Saint-Bruno
C.P. 344, succursale – bureau chef
Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 5G8

**Veuillez noter que vous ne recevrez pas de confirmation d'inscription.**

Les coûts incluent les taxes ainsi que les frais d'affiliation. La tenue de karaté – GI - n'est pas incluse dans les frais d'inscription. Une vente se fait sur place.

**Venez essayer... les deux premiers cours sont gratuits!**

**Débutant (ceinture blanche)**

**HORAIRE :** lundi et mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30 (palestre G3)
samedi, de 11 h 30 à 12 h 30 – ceinture blanche (palestre G4)

**Intermédiaire (ceintures jaune à verte)**

**HORAIRE :** lundi et mercredi, de 18 h 30 à 20 h (palestre G3)
samedi, de 10 h 30 à 11 h 30 - ceintures orange à verte (palestre G4)

### Avancé (ceintures bleue à noire)

**HORAIRE :** lundi et mercredi, de 18 h 30 à 20 h (palestre G3)
jeudi, de 19 h à 20 h 30 (école primaire Mount-Bruno)
samedi, de 9 h 30 à 10 h 30 - ceintures bleue à noire (palestre G4)

**COÛT :** **Les coûts* varient selon l'âge du participant et le nombre de personnes inscrites de la même famille. Consultez le tableau ci-dessous :**

| | Tarif régulier | 2e membre même famille | 3e membre et + même famille |
|---|---|---|---|
| Adulte et adolescent (13 ans et +) | 165 $ | 145 $ | 125 $ |
| Enfant (12 ans et -) | 145 $ | 125 $ | 115 $ |
| Parent-accompagnateur (1ère session, uniquement à l'inscription de votre enfant) | 38 $ | | |

**Coûts incluent les taxes ainsi que les frais d'affiliation, sauf la tenue de karaté.*

**Budokai Saint-Bruno est une organisation à but non lucratif.** À ce titre, elle a le plaisir de vous offrir une ristourne de 10 $ que vous pourrez déduire de vos frais d'inscription pour la session d'hiver 2014 uniquement (non applicable pour le programme parent-accompagnateur).

De plus, si vous vous inscrivez **ET** envoyez votre chèque **AVANT le 1er janvier**, un rabais additionnel de 10 $ par inscription vous sera octroyé (sauf pour le programme parent-accompagnateur). Les tarifs indiqués dans le tableau ci-dessus correspondent aux tarifs sans les déductions offertes. Cependant, lors de votre inscription sur le site Web, les déductions se feront automatiquement. Notez toutefois que, si nous ne recevons pas votre chèque d'inscription avant le 1er janvier, le rabais additionnel de 10 $ ne sera pas accordé.

Gratuit pour un des parents qui s'inscrit avec son enfant pour la première fois (programme parent-accompagnateur). Seuls les frais d'affiliation de 38 $ devront être payés.

### CLUB ÉLITE :

Cours de compétition pour les jeunes qui désirent se dépasser, tous les vendredis, de 18 h 30 à 20 h 30, à l'école primaire Montarville, sur autorisation de l'instructeur responsable du programme. Aucuns frais supplémentaires ne sont requis pour ce cours offert aux détenteurs de ceintures jaunes et plus.

## ASSOCIATION RÉGIONALE DE KIN-BALL RIVE-SUD

ACTIVITÉ FAMILIALE STIMULANTE ALLIANT « ESPRIT D'ÉQUIPE ET ACCOMPLISSEMENT DE SOI ».

***INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME***

PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

Libellez un chèque de 80 $ à l'ordre de l'ARKBRS avant le 27 décembre et postez-le à :

Association de Kin-Ball de la Rive-Sud
C.P. 23528 l'Heureux
Beloeil (Québec) J3G 6P5

Veuillez indiquer le nom du joueur, l'adresse de résidence, la date de naissance et le numéro de téléphone en cas d'urgence.

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : LE VENDREDI 27 DÉCEMBRE**

À noter qu'aucune confirmation d'inscription ne sera postée. Vous devez vous présenter le 7 février à l'heure prévue. Nous communiquerons seulement avec les participants qui devront changer d'horaire.

**RENSEIGNEMENTS :** Vanessa Gallagher (450 748-1388)
rive-sud@kin-ball.qc.ca - www.kin-ball.qc.ca/rive-sud

### KIN-BALL parent-enfant *8 ANS et +*

Cours d'initiation au Kin-ball, un sport québécois à pratiquer avec vos enfants.

**EXIGENCES :** vêtements de sport et espadrilles
**ENDROIT :** **école Mgr-Gilles-Gervais**
**HORAIRE :** vendredi, de 18 h à 19 h
**DURÉE :** 10 semaines, du 7 février au 18 avril
relâche le 7 mars
**COÛT :** **80 $** (non-résident : 100 $)

## CENTRE D'ESCRIME EXCELLENCE SAINT-BRUNO

**471, Place de Chambly,**
**Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 5Z9**
**450 441-1092**
**www.escrimeexcellence.com**

### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Le **Centre d'Escrime Excellence** ouvre ses portes à toute personne voulant pratiquer l'escrime à tous les niveaux : apprenti, compétition, élite, et ce, à partir de 8 ans jusqu'au niveau vétéran.

**ENDROIT :** **gymnase, école primaire Courtland Park**

**HORAIRE :** programme pour apprentis et de perfectionnement
lundi et mercredi, de 18 h 15 à 19 h 15
samedi, de 9 h à 10 h

programme libre et compétition
lundi et mercredi, de 19 h 15 à 21 h
samedi, de 10 h à 12 h

**DURÉE :** 12 semaines, du 9 décembre 2013 au 22 mars 2014

### *INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME*

**PROCÉDURE D'INSCRIPTION :**
lors du premier cours de la session d'hiver, le lundi 9 décembre, à 18 h 15, ou par téléphone au 450 441-1092 ou au 450 933-6554

L'affiliation à la Fédération de l'Escrime du Québec (FEQ) est obligatoire.

**RENSEIGNEMENTS :**
**auprès de l'entraîneur Felix Nicolae (450 933-6554 ou 514 699-4100) ou par courriel à escrimeexcellence@gmail.com. Visitez le site www.escrimeexcellence.com.**

### *AMATEUR*

### PROGRAMME POUR APPRENTIS

Programme récréatif pour les débutants (introduction à l'escrime). L'entraînement consiste en une période d'échauffement, des exercices de déplacement, des leçons collectives, des assauts libres et l'apprentissage des règles de l'escrime.

**AFFILIATION :** FEQ – niveau débutant – non-compétitif : **35 $**

**HORAIRE :** 1 séance / semaine

**COÛT :** **120 $** session d'hiver

**NOTE :** *équipement de base fourni (gant, masque, veste et épée)*

### PROGRAMME LIBRE

Programme récréatif pour les amateurs. L'entraînement consiste dans un échauffement, des exercices de déplacement, des leçons collectives et des assauts libres.

**AFFILIATION :** FEQ – niveau débutant – non-compétitif : **35 $**

**HORAIRE :** 1 à 3 séances / semaine

**COÛT :** 1 séance / semaine : **150 $**
2 à 3 séances / semaine : **200 $**

**NOTE :** *équipement requis*

### *PERFORMANCE*

### PROGRAMME DE PERFECTIONNEMENT

Il s'agit du programme intermédiaire qui vient après le programme pour apprentis et avant le programme libre ou le programme de compétition. L'entraînement consiste dans un échauffement, des exercices de déplacement, des leçons collectives, des assauts libres et une leçon individuelle par session. **Une affiliation FEQ de niveau provincial est exigée.**

**AFFILIATION :** FEQ – niveau provincial – compétitif : **65 $**

**HORAIRE :** 1 à 3 séances / semaine

**COÛT :** 1 séance / semaine : **150 $**
2 à 3 séances / semaine : **200 $**

**NOTE :** *équipement requis*

### PROGRAMME PERFORMANCE

Programme spécialement adapté pour ce niveau. L'entraînement consiste à des leçons collectives et 3 leçons individuelles, des exercices thématiques et des assauts libres.

**EXIGENCE :** évaluation requise; inscription après évaluation seulement

**AFFILIATION :** FEQ – niveau national – compétitif : **65 $**

**HORAIRE :** 3 séances / semaine

**COÛT :** **220 $** session d'hiver

**NOTE :** *équipement requis*

## CLUB D'HALTÉROPHILIE PERFORMANCE DE LA RIVE-SUD

***12 ANS et +***

Le Club d'haltérophilie Performance de la Rive-Sud offre trois programmes d'entraînement pour les 12 ans et plus.

**ENDROIT :** Tous les cours se déroulent au Centre FXV Performance, 199, chemin du Petit Bois, local 105, Varennes.

**HEURES D'OUVERTURE :** du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 20 h, le samedi, de 9 h à 16 h, le dimanche, de 11 h à 16 h

### *INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME*

**PROCÉDURE D'INSCRIPTION :**
L'inscription se fait dès maintenant par téléphone, au 514 567-5133, ou par Internet à haltero.rive-sud@videotron.ca (renseignements auprès de Pierre Roy).

### PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT

Offert aux athlètes qui désirent se familiariser avec le sport ou le pratiquer à titre récréatif. Ce programme permet d'apprendre à bien maîtriser les mouvements de base de l'haltérophilie et donne accès aux quelques compétitions régionales offertes par la Fédération québécoise d'haltérophilie.

**HORAIRE :** 2 heures / jour, 2 jours / semaine
**DURÉE :** 11 semaines, du 6 janvier au 21 mars
**COÛT :** **308 $**

### PROGRAMME ÉLITE

Offert aux athlètes qui désirent performer au niveau provincial et national, ce programme vise la participation à au moins quatre compétitions annuellement. L'encadrement se fait en harmonie avec le développement physique et psychologique du participant afin qu'il puisse se dépasser par la pratique de l'haltérophilie.

**HORAIRE :** 2 heures / jour, 3 jours / semaine
**DURÉE :** 11 semaines, du 6 janvier au 21 mars
**COÛT :** **396 $**

### PROGRAMME D'EXCELLENCE

Ce programme est offert aux athlètes qui désirent faire de ce sport un mode de vie et qui sont en mesure d'atteindre les plus hauts standards nationaux et internationaux. Ils y sont supervisés exclusivement par Pierre Roy, entraîneur de niveau international.

**HORAIRE :** 3 heures / jour, 5 jours / semaine
**DURÉE :** 11 semaines, du 6 janvier au 21 mars
**COÛT :** **825 $**

## CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE SAINT-BRUNO

La description complète des programmes de Patinage Canada et l'horaire des cours offerts par le Club de patinage artistique de Saint-Bruno pour la saison 2013-2014 sont disponibles sur le site du club.

### *INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME*

**PROCÉDURE D'INSCRIPTION :**
L'inscription se fait **PAR LA POSTE** à :
Case postale 372
Saint-Bruno (Québec) J3V 5G8

**INSCRIPTION :**
Pour obtenir un formulaire d'inscription PATINAGE PLUS ou PATINAGE INTENSIF ainsi que l'horaire détaillé des cours offerts ou pour tout autre renseignement, visitez le site du club www.cpastbruno.com

**RENSEIGNEMENTS :**
inscriptions@cpastbruno.com
Les patineurs résidents de Saint-Bruno ou de l'extérieur qui sont déjà membres de Patinage Canada – Programme Patinage Plus ou Programme STAR sont invités à consulter le site du CPA Saint-Bruno pour les horaires détaillés des cours de patinage avancés.

**ENDROIT :** aréna Michael-Bilodeau

**EXIGENCES :** Le port d'un casque de hockey homologué CSA est obligatoire pour tous les patineurs de 2 à 77 ans jusqu'à l'obtention de l'écusson 5 du programme Patinage Plus de Patinage Canada.

Le port du costume officiel du club est obligatoire sauf lorsque spécifié autrement.
Filles : collants beiges, jupe et chandail ou veste officiels du club
Garçons : pantalon noir et chandail ou veste officiels du club

**DURÉE :** saison d'hiver : du 10 janvier au 22 février

**COÛT :** Consultez le site du club pour connaître les coûts des cours offerts (95 $ pour un cours de patinage régulier de 6 semaines sur la grande glace ou 8 semaines sur la petite glace). Des frais additionnels de 75 $ sont applicables aux non-résidents qui s'inscrivent aux cours de patinage offerts par le CPA Saint-Bruno.

# Associations et **clubs**

## COURS DE PATINAGE MINI GLACE *3 ET 4 ANS*

Cours d'initiation au patinage pour les enfants qui n'ont pas commencé la maternelle. Il faut avoir au moins 3 ans sans avoir atteint l'âge de 5 ans au 30 septembre 2013. Maximum de 15 patineurs par cours. Le costume du club n'est pas obligatoire.

**ENDROIT :** **petite glace, aréna Michael-Bilodeau**

**HORAIRE :** samedi, de 10 h 55 à 11 h 45 (50 minutes)
samedi, de 11 h 50 à 12 h 40 (50 minutes)
samedi, de 12 h 45 à 13 h 35 (50 minutes)

## PROGRAMME PATINAGE PLUS *5 À 11 ANS*

Cours d'apprentissage des techniques de base du patinage visant l'assimilation par le jeu et l'atteinte d'objectifs individuels progressant de l'étape 1 à 6. Maximum de 60 patineurs par cours. Le costume officiel du club est obligatoire.

**ENDROIT :** **grande glace, aréna Michael-Bilodeau**

**HORAIRE :** vendredi, de 17 h 15 à 18 h 05 (50 minutes)
vendredi, de 18 h 05 à 18 h 55 (50 minutes)
dimanche, de 10 h 05 à 10 h 55 (50 minutes)

## PATINAGE ADAPTÉ *5 ANS ET +*

Ce programme a pour but d'initier au patinage les enfants vivant avec un handicap physique, une déficience intellectuelle ou d'autres troubles du développement. Nous offrons aux enfants du programme de patinage adapté la possibilité de participer au spectacle de fin d'année avec la collaboration des parents. Le costume officiel du club est obligatoire.

**HORAIRE :** samedi, de 13 h 45 à 14 h 35 (50 minutes)

## PATINAGE INTENSIF PLUS (POWER SKATING)

Ce programme a pour but d'améliorer le patinage des joueurs de hockey et joueuses de ringuette. Les sessions de 10 semaines sont données par un entraîneur professionnel formé pour cette discipline. Équipement complet de hockey ou de ringuette obligatoire. Le costume officiel du club n'est pas obligatoire.

**ENDROIT :** **petite glace, aréna Michael-Bilodeau**

**HORAIRE :** du 22 novembre au 20 décembre 2013
et du 10 janvier au 7 février 2014

| | *Niveau Hockey* | *Niveau Ringuette* |
|---|---|---|
| vendredi, de 18 h 15 à 19 h 15 | PRÉ-NOVICE (priorité MAHG 2) | MOUSTIQUE |
| | NOVICE | NOVICE |
| vendredi, de 19 h 25 à 20 h 25 | ATOME | ATOME |
| | PEE-WEE | BENJAMINE |

## PATINAGE POUR ADOLESCENTS DÉBUTANTS *12 À 17 ANS*

Programme offrant des cours d'apprentissage des techniques de base du patinage adaptés aux ados. Ce programme s'adresse aux jeunes ayant peu de connaissances en patinage. Le costume officiel du club n'est pas obligatoire pour ce cours mais recommandé.

**ENDROIT :** **petite glace, aréna Michael-Bilodeau**

**HORAIRE :** lundi, de 20 h 15 à 21 h 25

**BIENVENUE AUX AÎNÉS!**

## PATINAGE POUR ADULTES *18 ANS ET +*

Programme adapté aux adultes offrant des cours d'apprentissage des techniques de base du patinage. Le costume officiel du club n'est pas obligatoire pour ce cours mais recommandé.

**ENDROIT :** **petite glace, aréna Michael-Bilodeau**

**HORAIRE :** lundi, de 20 h 15 à 21 h 25
cours pour débutants et intermédiaires

**NOTE :** *Les adultes de niveau avancé doivent s'inscrire dans le cours de groupe du programme STAR le mardi, de 21 h 05 à 21 h 55.*

## CLUB GYM RICHELIEU

**3600-50, 1re Rue**
**Saint-Hubert (Québec) J3Y 8Y5**
**450 462-1496**

**EXIGENCES :** Maillot de gymnastique du club obligatoire au coût de 35 $, en vente au premier cours. Pieds nus. Pas de bijoux. Cheveux attachés. Les parents doivent attendre leur enfant à l'extérieur de la palestre.

**RENSEIGNEMENTS :** 450 462-1496, information@gymrichelieu.com
urgence : 514 262-7013

### *INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME*

**PROCÉDURE D'INSCRIPTION**

La préinscription pour l'hiver 2014 est commencée. Le formulaire d'inscription est disponible en ligne seulement sur le site www.gymrichelieu.com. Vous vous inscrivez, puis vous nous envoyez votre chèque par la poste à :

**Club Gym Richelieu, 3600-50, 1re Rue, Saint-Hubert (Québec) J3Y 8Y5**

Notez que seule une confirmation électronique de la réception de l'inscription sera envoyée par courriel. Vous devez vous présenter le 4 janvier à l'heure prévue. Nous communiquerons seulement avec les participants qui devront changer d'horaire.

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 3 JANVIER**

## BOUT' CHOUX GYM (MIXTE) *3 ANS*

Ces cours visent à faire bouger l'enfant et l'amener à développer sa motricité, sa coordination, son orientation spatiale et sa force.

**ENDROIT :** **palestre, école secondaire du Mont-Bruno**

**HORAIRE :** samedi, de 9 h à 10 h

**DURÉE :** 12 semaines, du 4 janvier au 5 avril
relâche les 1er février et 8 mars

**COÛT :** **135 $** (non-résident : 170 $)
**25 $** additionnels pour affiliation annuelle à la Fédération de gymnastique du Québec
(de septembre à juin)

## GYMNASTIQUE (FILLES) *4 À 16 ANS*

Apprentissage des mouvements gymniques aux différents appareils olympiques (sol, poutre, barres asymétriques, cheval, trampoline, trampolinette).

**ENDROIT :** **palestre, école secondaire du Mont-Bruno**

**HORAIRE :** 4 et 5 ans : samedi, de 10 h à 11 h 30
6 à 8 ans : samedi, de 12 h à 14 h
8 ans et + : samedi, de 14 h à 16 h

**DURÉE :** 12 semaines, du 4 janvier au 5 avril
relâche les 1er février et 8 mars

**COÛT :** 4 et 5 ans : **155 $** (non-résident : 200 $)
6 ans et + : **175 $** (non-résident : 215 $)
**25 $** additionnels pour affiliation annuelle à la Fédération de gymnastique du Québec
(payable une fois par année de septembre à juin)

Les cours suivants sont donnés au club à Saint-Hubert. Communiquez avec nous pour plus de détails à information@gymrichelieu.com.

Club de compétition – gymnastique
Cheerleader 8 ans et +
Gymnastique (garçons) 5 à 12 ans

## CLUB DE SKI DE FOND NORDIC SKI DE FOND *POUR TOUS*

Le Club de ski de fond Nordic, organisme à but non lucratif, offre à ses membres des pistes balisées, tracées et à sens unique sur une distance de 25 km en pas classique et de patin et 15 km de pistes pour la raquette. Une école de ski propose une formation pour les jeunes et moins jeunes. De la glissade sur tubes est aussi possible. Les renseignements concernant l'acquisition des cartes de membres et les horaires seront annoncés sur le site du club.

**ENDROIT :** chalet du Club Nordic
terrain de la Défense nationale (champ de tir 5e GSS)
1625, rang des Vingt, Saint-Basile-le-Grand
(à la limite de Saint-Bruno-de-Montarville)

**HORAIRE :** Durant la semaine, le club sera ouvert pour les membres seulement. Des passes journalières seront offertes au public durant la fin de semaine selon la disponibilité du site.

**RENSEIGNEMENTS :** se référer au site www.clubnordic.org pour la programmation détaillée.

## CLUB QUADROTRAMP *4 À 17 ANS*

Le Club Quadrotramp est reconnu par la Fédération de gymnastique du Québec comme étant un club de haut niveau d'excellence. Depuis plus de 20 ans, nous formons des athlètes du niveau récréatif au niveau international. L'enseignement est assuré par des entraîneurs certifiés. Cette activité amusante développe l'équilibre, la coordination, la force et l'orientation spatiale.

**ENDROIT :** G4, école secondaire du Mont-Bruno

**RENSEIGNEMENTS :** Karina Kosko (450 461-2255)
info@quadrotramp | www.quadrotramp.com

### *INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME*

**PROCÉDURE D'INSCRIPTION**

Faites parvenir le formulaire d'inscription (disponible sur le site www.quadrotramp.com), accompagné de votre chèque, libellé à Club Quadrotramp en date du 6 janvier 2014, à :

**Club Quadrotramp, C.P. 383,**
**Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 5G8**

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 6 JANVIER**

À noter qu'aucune confirmation d'inscription ne sera postée. Vous devez vous présenter à la date de votre cours et à l'heure prévue. Nous communiquerons seulement avec les participants qui devront changer d'horaire. L'inscription est officielle sur réception du paiement seulement.

# Associations et **clubs**

## TRAMPOLINE BOUT'CHOUX *4 ET 5 ANS*

Apprentissage des techniques de base du trampoline par le jeu et exercices de développement moteur au sol. Ratio d'un entraîneur pour un maximum de 6 enfants par trampoline ainsi qu'un assistant au sol.

**HORAIRE :** dimanche, de 9 h à 9 h 55 ou de 10 h à 10 h 55

**DURÉE :** 8 semaines, du 10 janvier au 16 mars
relâche les 24, 25 et 26 janvier,
le 28 février et les 1er et 2 mars

**COÛT :** **73 $ + 20 $** (frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique de septembre 2013 à août 2014)

## TRAMPOLINE *6 À 13 ANS*

Apprentissage des techniques de base du trampoline et exercices au sol. Programme d'apprentissage divisé en 10 niveaux. Ratio d'un entraîneur pour un maximum de 6 enfants par appareil.

**HORAIRE :** jeudi, de 18 h à 18 h 55 OU de 19 h à 19 h 55
vendredi, de 17 h 30 à 18 h 25 OU de 18 h 30 à 19 h 25
dimanche, de 11 h à 11 h 55

**DURÉE :** 8 semaines, du 10 janvier au 16 mars
relâche les 24, 25 et 26 janvier, le 28 février et les 1er et 2 mars

**COÛT :** **73 $ + 20 $** (frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique de septembre 2013 à août 2014)

## TRAMPOLINE PLUS *8 À 16 ANS*

Votre enfant désire en faire un peu plus? Voici un cours à sa mesure. Le cours est d'une durée de 1 h 15 avec un ratio d'un entraîneur pour un maximum de 6 enfants par appareil.

**HORAIRE :** dimanche, de 12 h 30 à 13 h 45
(heure sujette à changement selon inscription)

**DURÉE :** 8 semaines, du 10 janvier au 16 mars
relâche les 24, 25 et 26 janvier, le 28 février et les 1er et 2 mars

**COÛT :** **96 $ + 20$** (frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique de septembre 2013 à août 2014)

## TRAMPOLINE PRÉCOMPÉTITIF *6 À 12 ANS*

Apprentissage et perfectionnement des techniques de base du trampoline. Ce groupe participera aux évaluations provinciales du programme DÉFI trampoline ainsi qu'à l'initiation à la compétition pour les plus avancés. Une évaluation peut être requise puisque les places sont limitées. Maximum de 5 enfants par appareil.

**HORAIRE :** 2 jours / semaine, mardi et vendredi
(possibilité d'une 3e journée le jeudi)

**DURÉE :** du 10 janvier au 15 juin

**COÛT :** Communiquez avec nous.

**NOTE :** *Le maillot de gymnastique (pour les filles) et les shorts et singlet (pour les garçons) sont obligatoires dans les groupes précompétitif, compétitif et élite.*

## GROUPE COMPÉTITIF ET ÉLITE

Quadrotramp est un club de haut niveau. À chaque année, nous avons plusieurs athlètes des groupes de compétition élite qui participent aux diverses rencontres nationales et internationales. Le club compte sur des entraîneurs qualifiés ayant plus de 20 ans d'expérience dans le domaine. Nous avons également des athlètes reconnus par la Fédération de gymnastique du Québec.

## FC MONT-BRUNO (SOCCER)

**www.soccermontbruno.com**

### *INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME*

**PROCÉDURE D'INSCRIPTION :**
Le formulaire d'inscription est disponible sur le site du FC Mont-Bruno au www.soccermontbruno.com.

Libellez votre chèque au nom du FC Mont-Bruno. Les inscriptions doivent s'effectuer par la poste à :

Club de Soccer Mont-Bruno
C.P. 26, Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 4P8

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION :** Futsal : 7 janvier
Académie : 12 mars

**RENSEIGNEMENTS :** registraire@soccermontbruno.com
450 441-8488 (chalet du parc de la Coulée)

## ACADÉMIE U5 À U8

**CLIENTÈLE :** jeunes nés entre 2006 et 2009

**INSCRIPTION :** formulaire d'inscription session d'hiver

**ENDROIT :** collège Trinité

**DURÉE :** dimanche, du 16 mars au 11 mai
heure à préciser (entre 9 h à 13 h)
relâche le 20 avril

**COÛT :** **100 $**

**ÉQUIPEMENT REQUIS :** protège-tibias, souliers d'intérieur et gourde d'eau

## PROGRAMME FUTSAL

Match de soccer à 4 en gymnase sous la supervision du personnel technique du FCMB. Les groupes seront formés selon le nombre d'inscriptions par catégorie.

**CLIENTÈLE :** pour les catégories U12 à U18 (F et M) en 2013 (1996 à 2003)

**INSCRIPTION :** formulaire d'inscription session d'hiver

**ENDROIT :** collègeTrinité

**HORAIRE :** dimanche, en après midi

**DURÉE :** du 12 janvier au 13 avril (10 séances)
relâche le 2 février et les 2 et 9 mars

**COÛT :** **110 $**

**ÉQUIPEMENT REQUIS :** protège-tibias, souliers d'intérieur et gourde d'eau

## CAMP DE SÉLECTION U9 À U18 (INTERCITÉ)

Il n'y aura pas de camp de sélection en janvier. Tous les joueurs et joueuses désirant se joindre à une équipe compétitive pour la prochaine année doivent faire une demande au Directeur technique afin d'être évalués (dt@soccermontbruno.com). Les entraînements d'équipe commenceront à la fin de janvier au BMO. Les horaires sont disponibles sur le site.

## INSCRIPTION SESSION ÉTÉ 2014

Surveillez notre site pour les inscriptions à la session d'été dès le début du mois de janvier.

## REÇUS D'IMPÔT POUR LA SAISON 2013

Les reçus d'impôt pour tous les jeunes de 16 ans et moins seront disponibles à partir de la fin janvier sur notre site www.soccermontbruno.com. Vous pourrez imprimer vos reçus en ligne.

## JUDO MONT-BRUNO

**www.judomontbruno.com**
**info@judomontbruno.com**

### JUDO POUR TOUS *5 ANS ET +*

**STYLE :** récréatif, technique ou de compétition

**AFFILIATION :** Judo-Québec

### *INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC L'ORGANISME*

**INSCRIPTION :** mardi 7 janvier, entre 18 h 30 et 19 h 30, au gymnase de l'école de la Rabastalière

**RENSEIGNEMENTS :**
Roxanne Gendron, instructeure (5 à 12 ans) : 450 461-2489
Ann Tesar, instructeur (13 ans et +) : 438 823-4915

**ENDROIT :** **centre de formation du Richelieu**
(école de la Rabastalière)

**DURÉE :** 14 semaines, débutant le mardi 7 janvier pour les U12 et plus vieux, et le samedi 11 janvier pour le U8 et U10
relâche du 3 au 8 mars

**COÛT :** de **155 $ à 355 $** (selon la division) frais d'affiliation inclus de 60 $ à 80 $ / judogi

### HORAIRES

***U8 (7 ans et -) 2007 et après*** **Semi-annuel :** ~~155 $~~ (1 x semaine) 130 $
samedi, de 9 h à 10 h

***U10 (8-9 ans) 2006-2005*** **Semi-annuel :** ~~160 $~~ (1 x semaine) 135 $
samedi, de 9 h à 10 h

***U12 (10-11 ans) 2004-2003*** **Semi-annuel :** ~~215 $~~ (2 x semaine) 185 $
mardi, de 18 h 30 à 19 h 30 et samedi, de 10 h à 11 h

***U14 (12-13 ans) 2002-2001*** **Semi-annuel :** ~~220 $~~ (2 x semaine) 190 $
mardi, de 18 h 30 à 19 h 30 et samedi, de 10 h à 11 h

***U16 (14-15 ans) 2000-1999*** **Semi-annuel :** ~~225 $~~ (2 x semaine) 195 $
mardi, de 18 h 30 à 19 h 30 et samedi, de 11 h 15 à 13 h

***U16 (14-15 ans) Avancé 2000-1999*** **Semi-annuel :** ~~310 $~~ (3 x semaine) 270 $
mardi, de 19 h 45 à 21 h 15, jeudi, de 19 h 30 à 21 h
et samedi, de 11 h 15 à 12 h 45

***U18 (16-17 ans) 1998-1997*** **Semi-annuel :** ~~320 $~~ (3 x semaine) 275 $
mardi, de 19 h 45 à 21 h 15, jeudi, de 19 h 30 à 21 h
et samedi, de 11 h 15 à 13 h

***U21 (18-19-20 ans) 1996-1995-1994*** **Semi-annuel :** ~~330 $~~ (3 x semaine) 280 $
mardi, de 19 h 45 à 21 h 15, jeudi, de 19 h 30 à 21 h
et samedi, de 11 h 15 à 12 h 45

***Senior (20 ans et +) 1993 et avant*** **Semi-annuel :** ~~355 $~~ (3 x semaine) 295 $
mardi, de 19 h 45 à 21 h 15, jeudi, de 19 h 30 à 21 h
et samedi, de 11 h 15 à 12 h 45

# Activités pour **ados**

BOOTCAMP
P. 21

BASKETBALL
P. 30

CADETS
P. 47

ARTS PLASTIQUES
P. 13

GIRL GUIDES OF CANADA
GUIDES DU CANADA
P. 48

HALTÉROPHILIE
P. 33

CROIX DE
BRONZE
P. 10

JUDO
P. 37

PATINAGE
P. 33

AIDE AUX
DEVOIRS
P. 39

MAISON DES
JEUNES
P. 40

RELÂCHE
SCOLAIRE
P. 41

WORK OUT
P. 26

SCOUTS
P. 48

SOCCER
P. 36

# *Je m'implique pour réussir*

***Je m'implique pour réussir*** est un projet pilote d'aide aux devoirs subventionné pour deux ans par la CRÉ de l'agglomération de Longueuil, en partenariat avec la Commission scolaire des Patriotes, l'école secondaire du Mont-Bruno, la Maison des Jeunes et la Ville de Saint-Bruno-de-Montarville, afin d'épauler les jeunes dans leurs études et favoriser ainsi leur **réussite scolaire**.

Le projet offre aux jeunes de 6e année à secondaire 5 :

- Une aide professionnelle **gratuite et confidentielle**
- Un enseignant et un enseignant en orthopédagogie **reconnus** par les écoles et la commission scolaire
- Un milieu propice à la concentration et à **la réussite**
- Un **suivi** avec les écoles
- Un enseignant pour un maximum de **5 élèves**
- Un encadrement et des **horaires souples**

**ENDROIT : Maison des Jeunes de Saint-Bruno - 1425, rue Goyer**
**HORAIRE :** les mardis, mercredis et jeudis, de 15 h à 17 h

Inscris-toi vite si tu veux profiter du programme!

---

**Nom :** _____ **Prénom :** _____ **Niveau :** _____

**Adresse :** _____

**Téléphone :** _____ **Adresse de courriel :** _____

**Autorisation parentale :**

**J'autorise mon enfant à participer au projet *Je m'implique pour réussir*.**

**Nom du parent :** _____ **Signature :** _____

# Maison des **Jeunes**

## PROGRAMMATION ADOS MDJ…

**Une programmation adaptée aux jeunes!**

Pour connaître les détails de notre programmation adaptée aux jeunes et l'horaire de nos activités, nous vous invitons à consulter le www.mjstbruno.org.

**ENDROIT :** **Maison des Jeunes de Saint-Bruno (1425, rue Goyer)**

**HORAIRE :** mardi au jeudi, de 15 h à 21 h
vendredi et samedi, de 15 h à 21 h

**INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :**
**Caroline Gauthier (450 441-1989, poste 21)**

***Ça bouge tous les jours à la MDJ et c'est GRATUIT!***

## Les activités régulières

***MARDI***
Aide aux devoirs
Créations

***MERCREDI***
Aide aux devoirs
Bouffe en gang

***JEUDI***
Aide aux devoirs
Art de ficeler
Chorale de la Maison des Jeunes de Saint-Bruno

***VENDREDI***
Sports
Soirée 8-12 ans (le dernier vendredi de chaque mois)

***SAMEDI***
Soirée cinéma (un samedi par mois)

## Les activités spéciales

***NOVEMBRE***
Vendredi 29 novembre : soirée 8-12 ans - Spécial temps des fêtes

***DÉCEMBRE***
Dimanche 1er décembre : guignolée
Samedi 7 décembre : journée lèche-vitrine et magasinage du temps des fêtes
Vendredi 13 décembre : gala de Noël
Samedi 14 décembre : souper de Noël dans un centre pour personnes âgées
Vendredi 20 décembre : emballage au Maxi Saint-Basile-le-Grand
Samedi 21 décembre : emballage au Maxi Saint-Basile-le-Grand

***JANVIER***
Jeudi 9 janvier : visite au centre de boxe
Samedi 11 janvier : pêche sur glace
Vendredi 17 janvier : atelier sur la dépendance aux drogues
Samedi 18 janvier : tournoi de billard
Vendredi 24 janvier : ski au mont Saint-Bruno
Samedi 25 janvier : formation de gardiens avertis

***FÉVRIER***
Samedi 1er février : concours de dessin
Jeudi 4 février : décoration pour la Saint-Valentin
Vendredi 7 février : meurtre et mystère
Samedi 8 février : tournoi de ping-pong
Dimanche 9 février : Fête du Lac
Mardi 11 février : création culinaire : spécial Saint-Valentin
Du mardi 11 février au samedi 15 février : courrier du cœur
Mercredi 12 février : souper de Saint-Valentin
Vendredi 14 février : soirée de quilles
Jeudi 20 février (journée pédagogique) : formation de gardiens avertis
Jeudi 20 février : soirée de gars
Jeudi 27 février : soirée de filles
Vendredi 28 février : soirée 8-12 ans - spécial Saint-Valentin

***MARS***
Samedi 1er mars : nuit blanche
Lundi 3 mars : musée de cire
Mardi 4 mars : sortie resto et cinéma
Mercredi 5 mars : cabane à sucre
Jeudi 6 mars : glissades à Saint-Jean-de-Matha
Vendredi 7 mars : chasse au trésor
Samedi 8 mars : journée blanche
Vendredi 14 mars : atelier contre la violence
Samedi 22 mars : formation de gardiens avertis
Mercredi 26 mars : BBQ du printemps

# Relâche scolaire - **ados**

## LA SEMAINE DE RELÂCHE À LA MAISON DES JEUNES!

Pour la semaine de relâche, la MDJ organise des activités spéciales à chaque jour pour permettre aux ados de profiter pleinement de cette période de congé.

**ENDROIT :** **Maison des Jeunes (1425, rue Goyer)**
à moins d'indication contraire

**HORAIRE :** du 1er au 8 mars

**INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :**
**Caroline Gauthier (450 441-1989, poste 21) ou www.mjstbruno.org**

## Programmation

### *SAMEDI : Nuit blanche (samedi précédant la relâche)*

Pour bien entamer la semaine de relâche, la MDJ propose aux jeunes de venir passer une nuit blanche incluant films, jeux, discussions, etc. Un déjeuner sera servi le lendemain matin.

**HORAIRE :** du samedi 1er mars, à 22 h, au dimanche 2 mars, à 7 h

### *LUNDI : Musée de cire*

Le Musée Grévin, récemment ouvert à Montréal, est un lieu exceptionnel! La MDJ offre la possibilité aux jeunes d'aller visiter ce musée fourmillant de personnalités connues. Tous ceux qui s'intéressent à l'art auront la chance de découvrir le réalisme des personnages en cire.

**HORAIRE :** lundi 3 mars

**LIEU :** Musée Grévin à Montréal

**COÛT :** **10 $** (transport inclus)

### *MARDI : Sortie resto et cinéma*

Le mardi, c'est la journée idéale pour aller au cinéma à rabais. De plus, rien de mieux que de s'offrir un repas au restaurant avant la séance. Bien évidemment, le choix du film sera au goût des jeunes!

**HORAIRE :** mardi 4 mars

**LIEU :** Saint-Bruno

**COÛT :** à déterminer (transport inclus)

### *MERCREDI : Cabane à sucre*

La semaine de relâche, c'est l'occasion rêvée d'aller se sucrer le bec! La Maison des Jeunes propose aux ados une visite à la cabane à sucre pour y vivre des moments agréables et gourmands!

**HORAIRE :** mercredi 5 mars

**LIEU :** Érablière le Rossignol, à Sainte-Julie

**COÛT :** **7 $** (transport inclus)

### *JEUDI : Glissades à Saint-Jean-de-Matha*

Une activité hivernale amusante et populaire, la glissade devient aussi très excitante quand on se retrouve devant les impressionnantes installations de Saint-Jean-de-Matha.

**HORAIRE :** jeudi 6 mars, de 8 h à 18 h 30

**LIEU :** Saint-Jean-de-Matha

**COÛT :** **30 $** (transport inclus)

### *VENDREDI : Chasse au trésor*

La MDJ propose aux ados de travailler en équipe pour tenter de résoudre les énigmes laissées un peu partout dans la Maison des Jeunes. L'équipe gagnante se méritera un cadeau-surprise!

**HORAIRE :** vendredi 7 mars

**COÛT :** **gratuit**

### *SAMEDI : Journée blanche*

Toute une journée à l'extérieur! Des activités hivernales seront proposées, comme le patin et la glissade, sans oublier la dégustation de chocolat chaud… Habillez-vous chaudement, car c'est dehors que ça se passe!

**HORAIRE :** samedi 8 mars

**COÛT :** **gratuit**

# Relâche scolaire **Cajou**

**Les Camps de jour CAJOU vous présentent leur dynamique programme de la semaine de relâche, du 3 au 7 mars, offert aux enfants de niveaux maternelle à secondaire 1 (inclusivement).**

## SERVICE DE GARDE

L'arrivée et le départ des camps s'effectuent à l'entrée du complexe sportif de l'école secondaire du Mont-Bruno, située au 221, boulevard Clairevue Est. Les services de garde, du matin (de 7 h à 9 h) et du soir (de 16 h à 18 h), sont inclus dans le coût de l'inscription. Toutefois, des frais de 5 $ par 5 minutes de retard seront chargés aux parents qui arriveront après 18 h, heure de fermeture du service de garde.

## INSCRIPTION

Les inscriptions se font par la poste et doivent être acheminées à la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire (DLCVC) **avant le 11 décembre**. Après cette date, le coût des camps sera majoré de 5 $ pour les inscriptions totalisant 56 $ et moins et de 10 $ pour les inscriptions de plus de 56 $. Afin que votre inscription soit valide, il est important de respecter la procédure suivante :

- **COMPLÉTER le « formulaire d'information sur le participant » disponible à la DLCVC et sur le site Web de la Ville stbruno.ca**
- **Retourner le paiement à la DLCVC,**
  **1585, rue Montarville,**
  **Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 3T8**

**LES CHÈQUES POURRONT ÊTRE POSTDATÉS DU 21 FÉVRIER 2014 AU NOM DE LA VILLE DE SAINT-BRUNO-DE-MONTARVILLE**

À compter du 20 décembre, à 17 h, tous les camps où il y aura encore des places disponibles seront ouverts sur le site Web de la Ville, stbruno.ca.

## REMBOURSEMENT

Aucun remboursement ne sera accepté pour aucun des camps après le 21 février, sauf en cas de déménagement avec preuve à l'appui ou sur présentation d'un certificat médical.

Un montant de 15 $ de frais d'administration non remboursable est inclus dans le coût d'inscription.

Pour plus de renseignements, communiquez avec la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire au 450 645-2940.

## SORTIE DU MERCREDI (pour tous à l'exception du camp thématique)

Une sortie à l'Érablière Charbonneau, à Mont-Saint-Grégoire, est prévue pour les camps « cuistots », « gym-trampo» et « donjons et dragons ». Votre enfant pourra visiter les coulisses de l'érablière, la mini-ferme et même faire une promenade en tracteur. Il est aussi possible de s'inscrire uniquement à la sortie. Le coût d'admission ainsi que le transport sont inclus dans les frais d'inscription. Tous les groupes, à l'exception de celui du camp « thématique », participeront à cette sortie et **aucune activité de rechange ne sera offerte à l'école secondaire pour la journée**. L'activité a lieu beau temps, mauvais temps. **Il est à noter qu'aucune réduction de prix ou crédit ne sera accordée aux participants ne désirant pas participer à la sortie du mercredi.**

**HORAIRE :** mercredi 5 mars

**COÛT :** **40 $**

**CODE :** CJ-SORTIES-13

## DONJONS ET DRAGONS *2e année à 1re secondaire*

Que votre enfant soit déjà un adepte du jeu ou qu'il veuille le découvrir, ce camp lui permettra d'en explorer tous les rudiments. Jeux « grandeur nature », jeux sur table et activités sur la thématique médiévale fantastique sont au programme. Une sortie est prévue le mercredi à l'Érablière Charbonneau à Mont-Saint-Grégoire.

**HORAIRE :** du lundi au vendredi

**COÛT :** **120 $** AVANT ou à la date limite du 11 décembre
**130 $** APRÈS le 12 décembre

**CODE :** CJ-DONJON-10

## GYM TRAMPOLINE *2e année à 1re secondaire*

Dans ce camp votre enfant apprendra les techniques de base et développera plusieurs qualités physiques et motrices par le biais de routines au sol, du trampoline et de plusieurs autres appareils. Alternance de jeux coopératifs et de moments de détente. Une sortie est prévue le mercredi à l'Érablière Charbonneau à Mont-Saint-Grégoire.

**HORAIRE :** du lundi au vendredi

**COÛT :** **120 $** AVANT ou à la date limite du 11 décembre
**130 $** APRÈS le 11 décembre

**CODE :** CJ-GYMTRA-10

# Relâche scolaire **Cajou**

## CAMP CUISTOTS *maternelle à 1re secondaire*

Votre enfant approfondira ses connaissances culinaires et mettra ses talents en évidence! Que ce soit pour trancher les tomates ou préparer le glaçage pour le gâteau, il touchera à tout ce qui a trait au monde fascinant des chefs cuisiniers! Puis, il pourra déguster ses délicieux petits plats avec ses amis! Une sortie est prévue le mercredi à l'Érablière Charbonneau à Mont-Saint-Grégoire.

**HORAIRE :** du lundi au vendredi

**COÛT :** **120 $** AVANT ou à la date limite du 11 décembre
**130 $** APRÈS le 12 décembre

**CODE :** CJ-CUISTOT-10

## CAMP THÉMATIQUE *maternelle à 5e année*

**Pour la semaine (du lundi au vendredi)**

**COÛT :** **120 $** AVANT ou à la date limite du 11 décembre
**130 $** APRÈS le 12 décembre

**CODE :** CJ-THEME-10

**Pour une journée**

**COÛT :** 35 $

**CODE :** CI-DESSOUS, SELON LA JOURNÉE CHOISIE

### *Lundi 3 mars : Journée safari*

Votre enfant est attiré par le monde des animaux de la savane africaine? Au cours de cette journée, il partira à la découverte et explorera ce monde fascinant. Ces animaux n'auront plus de secret pour lui à la fin de cette escapde.

**CODE :** CJ-THEME-11

### *Mardi 4 mars : Journée Indiens et cowboys*

Le Far-West et son mode de vie intriguent votre enfant? Il sera comblé par cette journée animée de jeux et d'activités en lien avec les Indiens et les cowboys.

**CODE :** CJ-THEME-12

### *Mercredi 5 mars : Journée autour du monde*

Durant cette journée, votre enfant aura la chance de voyager aux quatre coins du monde, sans souffrir du décalage horaire. Il aura le plaisir de découvrir d'autres cultures et d'apprendre à mieux connaître les régions qu'il visitera.

**CODE :** CJ-THEME-13

### *Jeudi 6 mars : Journée cirque*

Si votre enfant souhaite apprendre les rudiments des arts du cirque, cette journée est pour lui. Il y apprendra, entre autres, à manier les accessoires utilisés par les spécialistes du cirque.

**CODE :** CJ-THEME-14

### *Vendredi 7 mars : Journée espions*

Résoudre des énigmes, démasquer des suspects, faire des enquêtes, etc. Votre enfant pourra mettre ses talents à l'épreuve en tentant de mener à terme le dossier qui lui sera présenté au début de la journée.

**CODE :** CJ-THEME-15

## PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT CAMPS DE JOUR ÉTÉ 2014

L'équipe des camps de jour de la Ville de Saint-Bruno-de-Montarville offre un programme d'accompagnement aux enfants vivant avec une déficience motrice, auditive, visuelle ou intellectuelle afin de favoriser leur intégration aux activités des camps de jour, tout en bénéficiant du suivi particulier que nécessite leur condition.

### INSCRIPTION

Pour inscrire votre enfant à ce programme, vous devez faire parvenir le formulaire de renseignements à la Ville avant le **31 janvier**. Après cette date, la Ville ne peut vous garantir une place pour votre enfant aux camps. Le formulaire est disponible sur le site Web stbruno.ca.

**IMPORTANT :** En mars, vous devrez également faire parvenir à la Ville le formulaire des camps de jour, soit les choix de camps de votre enfant.

Faire parvenir le formulaire complété à :

Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire
1585, rue Montarville
Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 3T8

Pour plus de détails, consultez stbruno.ca.

# Organismes **communautaires**

## AAPARS - ASSOCIATION DES ARTISTES PEINTRES AFFILIÉS DE LA RIVE-SUD

L'AAPARS, fondée en 1981, compte aujourd'hui plus de 400 membres de la Montérégie et de plusieurs autres régions du Québec. Son rôle principal consiste à regrouper les artistes peintres dans le but de faciliter leur développement artistique et de promouvoir leur art auprès de la population.

Pour atteindre ses objectifs, l'AAPARS invite chaque mois un artiste professionnel pour aider les artistes peintres ou amis des arts visuels à parfaire et approfondir leurs connaissances dans ce domaine. En plus, l'AAPARS organise en divers moments de l'année des expositions qui réunissent plus de 500 œuvres originales produites par les artistes membres.

**RENSEIGNEMENTS : www.aapars.com ou communications@aapars.com**

### Expositions du printemps 2014

| | |
|---|---|
| **12 et 13 avril** | **Exposition Tomber des nues**<br>chalet Marie-Victorin |
| **3 et 4 mai** | **Exposition printanière Mont-Saint-Hilaire**<br>pavillon Jordi-Bonet, salle « La Nature en Mouvement »<br>99, rue du Centre-Civique, Mont-Saint-Hilaire |
| **HORAIRE :** | Visitez le site www.aapars.com pour les horaires de ces événements. Participez aux vernissages et aux concours ouverts à tous. |
| **COÛT :** | **entrée libre** |

### Exposés techniques par des artistes professionnels

Les exposés techniques de l'AAPARS sont des activités « à la carte » accessibles au grand public et appréciées de tous, peu importe le niveau de connaissance de chacun dans le domaine des arts. La formule se présente sous forme de conférences d'une durée de trois heures. On y découvre à chaque fois un nouvel artiste qui partage généreusement ses connaissances et fait la démonstration de sa technique. C'est une magnifique occasion de réseautage et d'échanges. On y accueille régulièrement plus de 100 personnes. L'inscription à chaque soirée et le paiement des frais se font à l'accueil, entre 18 h 45 et 19 h.

**EXPOSÉS 2014**

Les lundis 7 janvier, 4 février, 11 mars, 8 avril, 6 mai et 3 juin

**ENDROIT :** **Centre Marcel-Dulude**

**HORAIRE :** de 19 h à 22 h

**COÛT :** membre : **5 $** (non-membre : 15 $)

**RENSEIGNEMENTS : www.aapars.com, communications@aapars.com**

## AUTAM SAINT-BRUNO - UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE

Les programmes de formation continue des personnes aînées sont offerts par la Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION : le mardi 14 janvier, de 13 h 30 à 15 h, à la salle Lucien-Foucreault de la bibliothèque municipale. Jocelyne St-Pierre (450 441-0930)**

### *Géopolitique de l'actualité: relations entre politique et religion*

**ENDROIT :** **salle 104, centre communautaire**

**HORAIRE :** lundi, de 13 h 30 à 16 h

**DURÉE :** du 27 janvier au 24 mars

**COÛT :** **78 $**

### *Conférences du mardi : sujets divers*

**ENDROIT :** **église Saint-Bruno**

**HORAIRE :** mardi, de 13 h 30 à 15 h 30

**DURÉE :** du 28 janvier au 1er avril

**COÛT :** **78 $**

### *Histoire de la musique II*

**ENDROIT :** **salle 127, centre communautaire**

**HORAIRE :** mercredi, de 13 h 30 à 16 h

**DURÉE :** du 29 janvier au 26 mars

**COÛT :** **78 $**

### *La Deuxième Guerre mondiale en Europe: un triangle d'alliances et de trahisons*

**ENDROIT :** **salle Lucien-Foucreault, bibliothèque municipale**

**HORAIRE :** jeudi, de 9 h 30 à 12 h

**DURÉE :** du 30 janvier au 27 mars

**COÛT :** **78 $**

### *Bijoux et parures à travers le monde et à travers les âges*

**ENDROIT :** **salle 127, centre communautaire**

**HORAIRE :** mercredi, de 13 h 30 à 16 h

**DURÉE:** du 2 avril au 21 mai

**COÛT:** **78 $**

### *Groupe de lecture : les grandes traversées*

**ENDROIT :** **salle Lucien-Foucreault, bibliothèque municipale**

**HORAIRE :** jeudi, de 9 h 30 à 12 h

**DURÉE:** du 3 avril au 1er mai

**COÛT:** **à préciser**

# Organismes **communautaires**

## CAME - CENTRE D'ANIMATION MÈRE-ENFANT

**Bienvenue aux papas!**

Le CAME offre aux parents, à raison de deux demi-journées par semaine (mardi et jeudi) :

- des conférences sur des sujets très variés
- des activités dirigées, tables rondes, etc.
- des périodes libres

Pendant ce temps, vos petits bouts de choux s'amuseront et se feront des amis puisqu'ils seront répartis par groupes d'âge et confiés à des jardinières expérimentées.

**ENDROIT :** **centre communautaire**

**HORAIRE :** mardi et jeudi, de 9 h à 11 h

**DURÉE :** de septembre à juin

**RENSEIGNEMENTS: Josée Rhoades, coordonnatrice (514 445-5173) info.camestbruno@gmail.com, camestbruno.com**

## Ateliers de Stimulation et d'Éveil PARENTS-ENFANTS

Les Ateliers de Stimulation et d'Éveil constituent une série de cinq ateliers, d'une durée de deux heures, de découvertes de toutes les sphères du développement des enfants. Des activités, exercices et discussions thématiques favorisant le développement harmonieux des habiletés des enfants sont proposés aux parents et aux enfants. Deux séries d'ateliers sont offertes selon l'âge de l'enfant :

**ENDROIT :** **centre communautaire**

**COÛT:** **80 $**

**INSCRIPTION :** 514 445-5173 (boîte vocale)

**Pour les enfants de 18 à 36 mois**

**HORAIRE :** mercredi, de 9 h à 11 h

**DURÉE :** 5 semaines, du 22 janvier au 19 mars
relâche le 5 mars

## Halte-garderie 6 MOIS À 5 ANS

Nous avons maintenant deux groupes pour mieux vous servir. Le service est offert à tous les parents d'enfants de 6 mois à 5 ans résidant à Saint-Bruno-de-Montarville

**ENDROIT :** **centre communautaire**

**HORAIRE :** mercredi, du 8 janvier au 11 juin (sur demande)

**INSCRIPTION** : centre communautaire (450 441-8399)

**RENSEIGNEMENTS : 514 445-5173 (boîte vocale)**

**Poupons 6 à 17 mois**

**DURÉE :** de 9 h à 12 h

**COÛT :** **18 $** par jour pour le premier enfant
et **15 $** à partir du deuxième enfant

**Préscolaire 18 mois à 5 ans**

**DURÉE :** de 9 h à 13 h

**COÛT :** **15 $** par jour pour le premier enfant, **12 $** pour le deuxième enfant et **10 $** à partir du troisième enfant

## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE « LES P'TITS BONHEURS »

1665, rue Montarville
Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 3T8
450 441-0807
www.cabstbruno.org

### *Accompagnement - Transport médical*

Accompagnement des personnes à leurs rendez-vous médicaux.

### *Clinique d'impôts*

Service offert aux personnes à faibles revenus.

### *Comptoir alimentaire La Ruche*

Dépannage alimentaire pour les personnes qui vivent temporairement une situation difficile.

### *Dîner communautaire*

Occasion pour les aînés de briser leur isolement tout en se divertissant et en dégustant un bon repas.

### *Friperie*

Vêtements et petits articles à bas prix. Les dons de vêtements sont acceptés. Du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h (le jeudi jusqu'à 19 h). Spéciaux annoncés sur notre site Web et Facebook.

### *Groupe Partage Ode à la vie*

Pour les personnes malades ou leurs proches.

### *Popotte roulante*

Livraison de repas chauds à domicile par des équipes de bénévoles tous les lundis, mercredis et jeudis, pour les personnes en perte d'autonomie, en convalescence ou pour les nouvelles mamans en quête de répit. Liste d'attente.

### *Premiers Pas Vallée des Patriotes*

Service de jumelage entre une bénévole et une famille avec un enfant entre 0 et 5 ans pour partager l'expérience parentale et profiter d'un répit.

### *Programme Pair*

Appels téléphoniques automatisés afin de détecter les situations problématiques ou urgentes. Programme offert aux personnes retraitées qui en ressentent le besoin.

### *Visites d'amitié*

Visites d'un(e) bénévole à des personnes aînées vivant dans la solitude.

**Intéressé(e) par du bénévolat ? Contactez-nous!**

# Organismes **communautaires**

## CERCLE DE FERMIÈRES SAINT-BRUNO

Le Cercle de Fermières Saint-Bruno est un organisme à but non lucratif et apolitique regroupant des femmes et des jeunes filles sans distinction de condition sociale. L'association se voue à l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille, ainsi qu'à la transmission du patrimoine culturel et artisanal.

**ENDROIT :** **église St.Augustine** (105, rue de Cherbourg)

**HORAIRE :** 2e mercredi de chaque mois, de 19 h 30 à 22 h

**DURÉE :** de septembre à juin

**COÛT :** **30 $** par année

**WEB :** cfqstbruno.org

**FACEBOOK :** facebook.com/cercledefermieres.stbruno

**RENSEIGNEMENTS : Johanne Giguère, présidente (450 441-5183)**
**johanne06@hotmail.com**

## CLUB DE L'ÂGE D'OR

**ENDROIT :** **Maison Richelieu** (1741, rue Montarville)

**HORAIRE :** bureau ouvert du lundi au jeudi, de 13 h à 16 h

**RENSEIGNEMENTS : 450 461-0127**

### *Billard*

**section masculine**
du lundi au samedi, de 13 h à 16 h

Marc Roussel (450 653-6551)
Rémi Guay (450 441-2347)

### *Bingo*

jeudi, de 13 h à 16 h
Denise Casavant (450 461-0127)

### *Bridge*

jeudi, de 13 h à 16 h
(450 461-0127)

### *Cartes*

**500**
lundi, de 13 h à 16 h
Claude Frégeau (450 461-0127)

**Canasta**
mercredi, de 13 h à 16 h
Lise Courchesne (450 653-3107)

### *Chorale*

lundi, de 9 h à 11 h 30
Marie-Claire Poissant (450 461-2031)

### *Conversation en anglais*

jeudi, de 13 h à 16 h
Claude Levac (450 441-1450)

### *Danse en ligne*

jeudi, de 9 h à 12 h, à la Gare
Claudette Talbot (450 482-1671)

### *Orchestre*

mardi, de 9 h à 11 h 30
Yvon Vigneau (450 653-0903)

### *Peinture et décoration*

mardi, de 13 h 30 à 16 h
Nicole Henaff (450 441-1785)

### *Pétanque*

saisonnier
lundi, mardi et mercredi
Diane Aubin (450 441-3852)

### *Quilles*

Salon de quilles de Sainte-Julie
vendredi après-midi
Diane Aubin (450 441-3852)

### *Repas mensuel*

Diane Aubin (450 441-3852)

### *Sacs de sable*

mardi, de 13 h à 16 h
Denise Casavant (450 461-0127)

### *Scrabble*

mardi, de 13 h à 16 h
Bernadette Mulot (450 905-1280)

## CLUB DE BRIDGE AMICAL

Vous voulez jouer au bridge tout en vous amusant? Joignez-vous vite à nos 110 membres!

**ENDROIT :** **salle 127, centre communautaire**

**HORAIRE :** lundi et jeudi, de 13 h à 16 h

**DURÉE :** toute l'année

**COÛT :** carte de membre : **10 $**
activités en salle : **4 $** (non-membre : 5 $)

**RENSEIGNEMENTS : Pierre Lamarre, président (450 461-2728)**
**PARRAINAGE : Anne Knapen (450 441-1675)**

# Organismes **communautaires**

## CLUB DE SCRABBLE LES MOTS-COEURS

Scrabble « duplicate » selon les règles prescrites par la Fédération québécoise des clubs de scrabble francophones (FQCSF).

**ENDROIT :** **église St.Augustine** (lundi)
**bibliothèque municipale** (jeudi)

**HORAIRE :** lundi, de 19 h 30 à 22 h
jeudi, de 13 h 30 à 15 h 30

**DURÉE :** du 9 janvier au 19 juin

**COÛT :** membre : **3 $**
(4 $ pour le 2e lundi, partie homologuée)
non-membre : **4 $**
(5 $ pour le 2e lundi, partie homologuée)
carte de membre : **30 $** pour un an
(deux premières visites gratuites)

**RENSEIGNEMENTS : Jean-Max Noël, président (450 653-4190)**

## CLUB 55 ST.BRUNO

Club social pour aînés anglophones. Activités se déroulant en anglais.

**ENDROIT :** **église Mount Bruno United**

**HORAIRE :** vendredi, à 13 h 30

**DURÉE :** janvier à mai

**COÛT :** **3 $** (non-membre : 4 $)

**INSCRIPTION :** **10 $** par année

**RENSEIGNEMENTS : Muriel Martin (450 672-5654)**

## CLUB INFORMATIQUE MONT-BRUNO

**Le club :**

- regroupe des personnes intéressées (autant des débutants que des connaisseurs) à partager leurs connaissances et à s'entraider en informatique;
- organise des présentations, de septembre à mai, le mercredi soir et le vendredi après-midi, sur l'utilisation des ordinateurs et des logiciels populaires;
- forme des ateliers sur différents sujets;
- donne des cours de familiarisation à l'ordinateur et à Internet à la bibliothèque;
- offre à ses membres un service de dépannage par courriel et de coordination de dépannage à domicile.

**ENDROIT :** **chalet Marie-Victorin**

**HORAIRE :** mercredi, 19 h 30, et vendredi, 13 h 30

**DURÉE :** de septembre à mai

**ABONNEMENT :** de janvier à mai : **25 $** (individuel) ou **35 $** (couple)

**INSCRIPTIONS :** Danielle Bourque (450 461-1937)
ou www.cimbcc.org

**RENSEIGNEMENTS : Raymonde Lemay (450 653-0129)**
**Francine Desrosiers (450 653-3755)**

## CLUB DE QIGONG YAN XIN DU MONT-BRUNO (QIGONG INTERNE) *16 ANS ET +*

Le Yan Xin Qigong® (QYX) est une approche scientifique et moderne du **Qigong interne traditionnel chinois**, méthode éprouvée depuis plusieurs millénaires. Il favorise la santé physique et mentale, la gestion du stress, la qualité du sommeil et l'efficacité au travail. L'apprentissage de la technique se fait en trois sessions (96 heures). L'approfondissement de l'apprentissage se poursuit dans le cadre des activités du club. **À noter que le Qigong interne fait référence à une pratique sans exercice physique**.

**EXIGENCE :** avoir déjà participé à au moins trois sessions (96 heures) d'apprentissage du Qigong Yan Xin (aucune session pour les débutants)

**ENDROIT :** **centre communautaire**

**HORAIRE :** mercredi, de 19 h 30 à 21 h 30

**DURÉE :** 12 semaines, du 8 janvier au 26 mars

**COÛT :** **75 $**

**INSCRIPTION :** Lucie Authier (450 461-1332)
clubyxqmontbruno@gmail.com

## CORPS DE CADETS 2831 MONT BRUNO

Le Corps de cadets offre des activités sportives, éducatives et de survie en forêt s'adressant aux jeunes de 12 à 18 ans, filles et garçons, qui veulent nouer de nouvelles amitiés tout en participant à des activités amusantes et stimulantes. Camping (automne, hiver et printemps), randonnée pédestre, tir à la carabine, secourisme et de nombreuses activités sportives sont au programme. Les cadets encourage l'esprit d'équipe, le leadership et le civisme et aide à développer la capacité à prendre des décisions, en plus d'améliorer la confiance en soi et la condition physique. Toutes les activités du Corps de cadets sont gratuites.

**EXIGENCE :** être âgé entre 12 et 18 ans

**ENDROIT :** **école Jacques-Rocheleau**
(10, rue Préfontaine, Saint-Basile-le-Grand)

**HORAIRE :** mercredi, de 18 h 30 à 21 h 30

**DURÉE :** du 11 septembre 2013 au 31 mai 2014

**COÛT :** **GRATUIT**

**INSCRIPTION :** en tout temps les mercredis soir à l'endroit et à l'heure indiqués

**RENSEIGNEMENTS : Capitaine Rudy Allen (514 797-5423)**
**rudy.allen@videotron.ca**

# Organismes **communautaires**

## GIRL GUIDES OF CANADA – GUIDES DU CANADA *5 À 17 ANS*

L'organisme Girl Guides of Canada – Guides du Canada offre une animation hebdomadaire aux filles de 5 à 17 ans dans un milieu sécuritaire où elles peuvent vivre de nouvelles aventures sous la supervision d'adultes. Les Guides du Canada encouragent les filles à avoir de l'assurance, de l'initiative et du courage et à améliorer le monde. Possibilité de devenir cheftaine: une occasion de bénévolat passionnante pour les femmes intéressées.

**ENDROIT :** regroupement selon les âges

**DURÉE :** au cours de l'année scolaire

**COÛT :** **120 $** pour l'inscription provinciale

**RENSEIGNEMENTS :** **GGC Québec, bureau chef (514 933-5839) ou Ingrid Hamel (450 649-9967)**

## HARMONIE MONT-BRUNO

Sessions de répétitions de l'orchestre constitué d'instruments à vent et percussions. Le répertoire comprend des œuvres de musique classique, de films, de musique d'harmonie et de pop, selon la programmation. Deux concerts en salle par année et des concerts d'été dans les villes de la région sont au programme.

**ENDROIT :** **amphithéâtre D-139, école secondaire du Mont-Bruno**

**HORAIRE :** mardi, de 19 h 45 à 22 h

**DURÉE :** de septembre à juillet
relâche de trois semaines
fin décembre, début janvier et août

**COÛT :** adulte : **120 $** (année);
étudiant à plein temps : **100 $** (année)

**RENSEIGNEMENTS :** **Raymond Bédard (450 653-2487)**
**www.harmoniemontbruno.ca**

## LIGUE DE QUILLES LA FORÊT NOIRE

Ligue de quilles de l'Âge d'Or de Saint-Bruno

**ENDROIT :** **salon de quilles de Sainte-Julie**

**HORAIRE :** vendredi, dès 13 h

**DURÉE :** du 3 janvier au 25 avril

**COÛT :** **12 $**

**RENSEIGNEMENTS :** **Diane Aubin (450 441-3852)**
**dianeaubin@sympatico.ca**

## REFLETS DE FEMME

*Reflets de femme* invite toutes les femmes à venir fraterniser, échanger, assister à des conférences sur des sujets variés et participer à des sorties des plus enrichissantes.

**ENDROIT :** **salle 127, centre communautaire**

**HORAIRE :** lundi, de 9 h 30 à 11 h 30

Voici quelques-unes de nos activités pour l'hiver 2014 :
**20 janvier** : *Quelle révolution pour les femmes arabes?,* de Djemila Benhabib, auteure
**3 février :** *Vieillir sans devenir vieux, dire oui à la vie et à ses rêves, quel que soit l'âge, de* André Bienvenue, motivateur
**24 mars :** *Un regard sur la Chine,* de Solange Saint-Louis, retraitée
**16 avril (mercredi) :** visite de la Maison Saint-Gabriel à Montréal (sortie)

**DURÉE :** de janvier à mai

**COÛT :** carte de membre : **20 $**
activités en salle : **5 $** (non-membre : 8 $)

**RENSEIGNEMENTS:** **Esther Martin (450 653-0166)**

## 26e GROUPE SCOUT DE SAINT-BRUNO *UN PARCOURS DE 7 À 21 ANS*

Le scoutisme est un mouvement d'éducation par le jeu qui priorise l'esprit d'équipe, la découverte de la nature, l'autonomie et le leadership. C'est un parcours dont la pédagogie est adaptée à chaque âge.

### *Hirondelles (filles) et Castors (garçons) - 7 et 8 ans; 2e et 3e année*

L'Hirondelle ou le Castor fait un effort pour jouer avec et comme les autres, être amical(e) et enjoué(e).

**ENDROIT :** **école Albert-Schweitzer**

**HORAIRE :** jeudi, de 19 h à 20 h 15

**DURÉE :** du 9 janvier au 5 juin

**INCLUS :** camps d'hiver et d'été (2 nuits chacun)

**COÛT :** **25 $ / mois**

**INSCRIPTION :** animateurs-castors-hirondelles@scouts-st-bruno.ca

### *Exploratrices (filles) - de 9 à 11 ans; 4e à 6e année*

L'Exploratrice fait de son mieux et accomplit une bonne action tous les jours.

**ENDROIT :** **école Mgr-Gilles-Gervais**

**HORAIRE:** vendredi, de 19 h à 21 h

**DURÉE :** du 10 janvier au 13 juin

**INCLUS :** camps d'hiver (2 nuits) et d'été (5 à 7 nuits)

**COÛT :** **35 $ / mois**

**INSCRIPTION :** animateurs-exploratrices@scouts-st-bruno.ca

### *Louveteaux (garçons) - de 9 à 11 ans; 4e à 6e année*

Le Louveteau fait de son mieux et fait plaisir à quelqu'un tous les jours.

**ENDROIT :** **école Albert-Schweitzer**
**HORAIRE:** vendredi, de 19 h à 21 h
**DURÉE :** du 10 janvier au 13 juin
**INCLUS :** camps d'hiver (2 nuits) et d'été (7 nuits)
**COÛT :** **300 $**
**INSCRIPTION :** animateurs-louveteaux@scouts-st-bruno.ca

### *Éclaireurs (mixte) - de 11 à 14 ans*

Toujours prêt(e).

**ENDROIT :** **auditorium de l'école Montarville**
**HORAIRE :** vendredi, de 19 h 15 à 21 h 15
**DURÉE :** du début septembre à la fin mai
**INCLUS :** camps d'automne, d'hiver (2 nuits chacun), promesse, printemps (1 nuit) et d'été (7 nuits)
**COÛT ANNUEL :** **Il n'y a pas d'inscription en janvier.**
**INSCRIPTION :** animateurs-eclaireurs@scouts-st-bruno.ca

### *Éclaireurs (mixte) - de 12 à 15 ans Pour jeunes ayant des besoins particuliers*

Voir Éclaireurs + sur www.scouts-st-bruno.ca pour les détails.

**ENDROIT :** **auditorium de l'école Montarville**
**HORAIRE :** vendredi, de 19 h à 21 h
**DURÉE :** du 10 janvier au 30 mai
**INCLUS :** camps d'été (5 nuits)
**COÛT :** **52 $ / mois**
**INSCRIPTION :** animateurs-troupe-apprentissage@scouts-st-bruno.ca

### *Pionniers (mixte) - de 15 à 17 ans*

Le Pionnier cherche à atteindre ses sommets.

**ENDROIT :** **à communiquer**
**HORAIRE :** vendredi, de 19 h à 21 h
**DURÉE :** du 10 janvier au 6 juin
**INCLUS :** camps de printemps et d'été
**COÛT ANNUEL :** **20 $ / mois**
**INSCRIPTION :** animateurs-pionniers@scouts-st-bruno.ca

Un reçu d'impôt est établi pour la totalité ou une partie des frais, en fonction des critères remplis par chaque unité.

## JARDIN D'ENFANTS TRINITY *3 À 5 ANS*

Depuis plus de 40 ans, le Jardin d'enfants Trinity propose un programme éducatif, ludique et divertissant d'immersion en anglais. Il offre un milieu qui favorise le développement de l'enfant par le biais de la musique, de l'éducation physique, des sciences, des arts plastiques et de la cuisine. L'école est une coopérative entièrement gérée par les parents. Certaines places sans implication parentale sont aussi disponibles pour des tarifs un peu plus élevés mais toujours compétitifs.

**ENDROIT :** **Jardin d'enfants Trinity**
**HORAIRE :** du lundi au vendredi, de 8 h 15 à 11 h 30
**DURÉE :** de septembre à juin
**COÛT :** **140 $** / mois pour 2 jours / semaine
**160 $** / mois pour 3 jours / semaine
**180 $** / mois pour 4 jours / semaine
**200 $** / mois pour 5 jours / semaine
**RENSEIGNEMENTS :** **Kathleen Henry (450 441-7028) boîte vocale**
**registrar@trinitynurseryschool.ca**
**www.trinitynursuryschool.ca**

**NOTE :** *Des places sont disponibles tous les jours de la semaine.*

## SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE MONTARVILLE

Fondée en 1981, la Société d'histoire de Montarville a pour mandat de recueillir, conserver et diffuser l'histoire de Saint-Bruno-de-Montarville. Par ses recherches, ses publications et ses conférences, elle veut faire découvrir et apprécier le patrimoine montarvillois. Sa programmation comprend des soirées-conférences qui se tiendront le premier mardi du mois (février, mars, avril et mai). Ces conférences sont gratuites pour les membres et coûtent 5 $ pour les non-membres.

**ENDROIT :** **salle 127, centre communautaire**
**HORAIRE :**
**4 février :** *Louis de Rigaud* par Robert Payant
**4 mars :** *Irlandais et Canadiens-français: la coexistence* par Simon Jolivet (organisée en collaboration avec la Bibliothèque de Saint-Bruno)
**1er avril :** *Joseph Venne (1858-1925), architecte* par Soyara Bassil
**6 mai :** *Les Délières, une famille pionnière* par Colette Deslières et Bernard Guilbert
**COÛT :** carte de membre annuelle : **20 $** par personne ou **30 $** par couple ou famille
**RENSEIGNEMENTS :** **Bernard Guilbert, président (450 653-3194)**
**www.shmontarville.org**

# Tennis

## TENNIS *3 À 16 ANS*

### *OBJECTIFS GLOBAUX DES NIVEAUX DU S.E.T. (système d'enseignement du tennis)*

Pour les objectifs globaux des niveaux, référez-vous au site Web de la Ville (stbruno.ca/programme-loisir-et-culture).

## COURS DE TENNIS ENFANTS *3 À 16 ANS*

**ENDROIT :** **gymnase, école primaire Mgr-Gilles-Gervais**

**DURÉE :** 10 semaines, du 11 janvier au 30 mars
relâche les 1er, 2, 8 et 9 mars

**COÛT:** **105 $** (non-résident : 132 $) Petit Tennis, Bond, Prélude, Avantage, Challenge Élite1 et Élite 2
**125 $** (non-résident : 157 $) Préparation à la compétition

**SPÉCIALISTE :** Académie de tennis Bernard Dagenais (514 268-1907)

**NOTE :** *Aucune remise de cours ou changement ne seront effectués suite à une absence de l'élève.*

| | |
|---|---|
| ***Petit Tennis (3-4 ans)*** | |
| dimanche, de 16 h à 16 h 50 | TEN-E-PETI-71 |
| ***Bond (5-6 ans)*** | |
| samedi, de 10 h à 11h | TEN-E-BO-61 |
| dimanche, de 15 h à 16 h | TEN-E-BO-71 |
| ***Prélude (7-8 ans)*** | |
| samedi, de 13 h à 14 h | TEN-E-PRE-61 |
| dimanche, de 14 h à 15 h | TEN-E-PRE-71 |
| ***Avantage (9-10 ans)*** | |
| samedi, de 11 à 12 h | TEN-E-AV-61 |
| dimanche, de 9 h à 10 h | TEN-E-AV-71 |
| ***Challenge (11-12 ans)*** | |
| samedi, de 14 h à 15 h | TEN-E-CH-61 |
| dimanche, de 10 h à 11 h | TEN-E-CH-71 |
| ***Élite 1 (13-14 ans)*** | |
| samedi, de 15 h à 16 h | TEN-E-EL1-61 |
| ***Élite 2 (15-16 ans)*** | |
| dimanche, de 13 h à 14 h | TEN-E-EL2-71 |
| ***Préparation à la compétition (9 ans et +)*** | |
| samedi, de 16 h à 17 h | TEN-E-PREC-61 |
| dimanche, de 11 h à 12 h | TEN-E-PREC-71 |

## LIGUE DE MINI-TENNIS PARENTS ET ENFANTS *6 À 9 ANS*

Ligue pour les jeunes et leurs parents désirant jouer à l'intérieur et s'amuser. Des parties de mini-tennis et des jeux seront organisés.

**ENDROIT :** **gymnase, école primaire Mgr-Gilles-Gervais**

**HORAIRE :** samedi, de 9 h à 10 h

**DURÉE :** 10 semaines, du 11 janvier au 29 mars
relâche les 1er et 8 mars

**COÛT:** **98 $** (non-résident : 123 $)

**CODE :** LIGUE-MT-61

## COURS DE TENNIS POUR ADULTES *16 ANS ET +*

Pour la description de l'échelle d'autoévaluation, référez-vous au site de la Ville de Saint-Bruno.

***Niveau 1.5 à 2.0 Débutant 2***

**ENDROIT :** **gymnase, école primaire Albert-Schweitzer**

**HORAIRE :** mardi, de 20 h 30 à 22 h

**DURÉE :** 10 semaines, du 14 janvier au 25 mars
relâche le 4 mars

**COÛT :** **158 $** (non-résident : 198 $)

**CODE :** T-DEB-A-21

## TOURNOI POUR ENFANTS

### *Inclus dans les niveaux Prélude à Élite 2* *3 À 16 ANS*

Le tournoi est présenté au dernier cours. Il permet aux nouveaux joueurs de développer leurs habiletés et leur esprit sportif tout en se mesurant à divers adversaires. Chaque joueur recevra un ensemble-cadeau.

***Niveau 1.5 à 2.0 Débutant 2***

**HORAIRE :** 1 ½ à 2 heures lors du dernier cours de la session

**INSCRIPTION :** Pour les élèves de précompétition, avec leur niveau respectif (selon leur âge), et pour ceux qui ne suivent pas de cours, directement auprès de l'Académie de tennis Bernard Dagenais (514 268-1907) ou au tennis Bisaillon (450 441-8418), au coût de 15 $.

# Bibliothèque

## Bibliothèque municipale de Saint-Bruno-de-Montarville

82, boulevard Seigneurial Ouest
Saint-Bruno-de-Montarville (Québec)  J3V 5N7

**450 645-2950**
**stbruno.ca/bibliotheque-informations**
**bibliotheque@stbruno.ca**

Ma biblio mon bonheur!

## Horaire régulier

| | |
|---|---|
| lundi | de 10 h à 21 h |
| mardi | de 10 h à 21 h |
| mercredi | de 10 h à 21 h |
| jeudi | de 10 h à 21 h |
| vendredi | de 10 h à 21 h |
| samedi | de 10 h à 17 h |
| dimanche | de 10 h à 17 h |

## Renseignements généraux

Les activités organisées par la bibliothèque sont gratuites et offertes aux membres seulement. Les inscriptions débutent trois semaines avant la date de l'activité. La priorité est accordée aux résidents de Saint-Bruno-de-Montarville. On peut s'inscrire en composant le 450 645-2950 ou en se présentant au comptoir du prêt. Le catalogue de la bibliothèque est disponible sur Internet. Vous pouvez consulter votre dossier, renouveler vos prêts, réserver vos livres et accéder à plusieurs ressources d'information! Consultez le biblio.stbruno.ca.

## Le saviez-vous?

Des services en ligne sont disponibles à partir du catalogue de la bibliothèque, que vous soyez sur place ou à la maison. Avec votre mot de passe, accédez à l'Encyclopédie Universalis, à l'index des périodiques Repère ou encore à Tap'Touche, un logiciel d'apprentissage du clavier d'ordinateur.

Wi Fi

À la bibliothèque, vous pouvez naviguer sur Internet avec votre portable ou votre tablette. Partout dans la bibliothèque, vous pouvez accéder à notre zone sans-fil grâce au service de ZAP Montérégie sans-fil. L'abonnement est gratuit; en un clic, naviguez sur la toile!

## Les demi-heures du conte

Les inscriptions pour la demi-heure du conte se tiendront du 3 au 10 janvier. Les quatre rencontres mensuelles auront lieu les lundis, à 10 h, à compter du 13 janvier. Cette activité d'éveil au livre, par le biais de courtes histoires, jeux et chansonnettes, est gratuite et réservée aux tout-petits âgés de 18 à 36 mois. Inscription obligatoire.

## L'heure du conte des tout-petits

Les inscriptions pour l'heure du conte se tiendront du 3 au 10 janvier. L'heure du conte (comptines, lecture d'une histoire et bricolage) a lieu les vendredis, de 9 h 30 à 10 h 30, pour une période d'environ dix semaines. La première rencontre aura lieu le 17 janvier. Cette activité est gratuite et réservée aux enfants de 3 à 5 ans. Il faut s'inscrire.

**RENSEIGNEMENTS : Marjolaine Saindon  (450 645-2950, poste 2852)**

## Une naissance, un livre…

La bibliothèque municipale de Saint-Bruno-de-Montarville offre le projet d'éveil à la lecture *Une naissance, un livre*. Ce programme a pour but de donner le goût de la lecture aux tout-petits en leur offrant un livre dès leur naissance.

Inscrivez votre bébé à la bibliothèque et obtenez l'ensemble cadeau du bébé-lecteur! Tous les enfants âgés d'un an et moins sont admissibles au programme *Une naissance, un livre*. Une preuve de résidence des parents ainsi que de la date de naissance de l'enfant doivent être présentées. Informez-vous lors de votre prochaine visite.

# Bibliothèque

## Activités pour les ADULTES

## CONFÉRENCES

### *Être maman et s'épanouir pleinement*

**mercredi 22 janvier, à 19 h 30**
**CONFÉRENCIÈRE :** Isabelle Dagenais

Et si, pour s'épanouir, il était essentiel de comprendre les étapes à franchir pour apprivoiser la maternité?

Et si accepter sa façon personnelle d'être maman était la clé?

Cette conférence propose aux nouvelles mamans des réflexions et des outils pour inspirer leur épanouissement!

### *De la dépression au sommet*

**mercredi 19 février, à 19 h 30**
**CONFÉRENCIÈRE :** Karine Champagne

La vie nous donne parfois des jambettes. Mais elle ne veut jamais nous mettre K.O.! Comment se relever, passer à l'action et reprendre sa vie en main?

Karine Champagne, animatrice de la chaîne TVA Sports, nous raconte son évolution à travers ses choix de vie, alors que la dépression aura été pour elle le prétexte d'un nouveau départ.

### *Irlandais et Canadiens-français: la coexistence*

**mardi 4 mars, à 19 h 30**
**CONFÉRENCIER :** Simon Jolivet, historien

Les immigrants irlandais sont arrivés au Québec dès 1815. Leur intégration à la société canadienne-française sera l'une des premières expériences d'accommodements raisonnables du pays. Leur relation pouvant être qualifiée "d'aigre-douce". Simon Jolivet, auteur du livre *Le vert et le bleu* vous propose sa lecture de cette cohabitation historique.

Cette conférence, offerte en collaboration avec la Société d'histoire de Montarville, sera présentée au centre communautaire

### *Démystifier la course à pied*

**mercredi 23 avril, à 19 h 30**
**CONFÉRENCIÈRE :** Danie Turmel

Adepte de la course depuis de nombreuses années, Danie Turmel vient partager sa passion pour la course à pied.

De la préparation à l'équipement en passant par l'alimentation et les programmes d'entraînement, elle vous informe sur cette activité physique en pleine effervescence.

## ATELIER

### *Un CV efficace pour une entrevue performante*

**mercredis 5 février, 19 mars et 30 avril, de 13 h 30 à 15 h 30**
**mercredi 9 avril, de 19 h à 21 h**
**CONFÉRENCIÈRE :** Louise Maltais

Vous êtes à la recherche de l'emploi qui correspond à VOS aspirations? Louise Maltais, spécialiste en employabilité, propose de vous guider dans l'exploration du marché de l'emploi et la rédaction de votre CV, en plus de vous donner quelques astuces pour bien performer en entrevue (en collaboration avec Tandem-emploi).

## Activités pour les JEUNES

### ANIMATION

*Dan Coboy : la moisson du blé*

**samedi 25 janvier, à 13 h 30**

Dan Coboy, un vrai cowboy, galope sur son cheval à travers la province pour donner des spectacles interactifs de chansons entraînantes, entrecroisées de jeux amusants.

Les enfants qui ont le goût de bouger, danser et jouer vont être servis à souhait. Attention! Dan Coboy leur réserve plein de surprises! Alors gardez votre cœur d'enfant, Dan débarque à la bibliothèque!

**MAXIMUM :** 50 enfants de 3 à 8 ans

**DURÉE :** 45 minutes

*L'heure du conte de la Saint-Valentin*

**samedi 8 février, à 10 h 30**
**dimanche 9 février, à 10 h 30 (en anglais)**
**mercredi 12 février, à 19 h (en pyjama!)**

Une heure du conte spéciale pour la fête des amoureux! Comptines, histoires et bricolage.

**MAXIMUM :** 20 enfants de 3 à 5 ans

**DURÉE :** 60 minutes

*Les solutions d'amour de Mme Clémentine*

**dimanche 9 février, à 13 h 30**

En plein cœur du village Rosé habite Mme Clémentine. Cette dame de cœur a la clé pour réparer les cœurs… brisés!

Ses drôles de solutions viendront en aide aux grenouilles du ruisseau et à Monsieur Patatras, le chef cuisinier. Pruche l'autruche lui demandera aussi conseil…

Mme Clémentine sera bien embêtée cette fois… Trouvera-t-elle une bonne solution pour Pruche?

**MAXIMUM :** 50 enfants de 3 à 8 ans

**DURÉE :** 45 minutes

*L'heure du conte de Pâques*

**samedi 12 avril, à 10 h 30**
**dimanche 13 avril, à 10 h 30 (en anglais)**
**mercredi 16 avril, à 19 h (en pyjama!)**

Une heure du conte spéciale pour la fête de Pâques! Comptines, histoires et bricolage.

**MAXIMUM :** 20 enfants de 3 à 5 ans

**DURÉE :** 60 minutes

*La course à la carotte*

**samedi 19 avril, à 13 h 30**

Pilou, le lapin, prépare son mariage. Comme cadeau, il veut offrir à sa fiancée une superbe carotte. Malheur! La carotte a disparu! Le gendarme mène son enquête…

**MAXIMUM :** 50 enfants de 3 à 8 ans

**DURÉE :** 45 minutes

# Centre **Marcel-Dulude**

## PROGRAMMATION HIVER 2014

La Ville de Saint-Bruno-de-Montarville et les Productions du Seize s'associent avec bonheur pour vous présenter les spectacles des séries *Rendez-vous avec…* et *Soirée EBM*.

La vente de billets de la programmation 2013-2014 est déjà commencée; il est donc préférable de confirmer avec nous les spectacles où il reste des sièges disponibles. Vous pouvez consulter notre programmation complète au **stbruno.ca** ou au **www.productions16.com**.

## CENTRE MARCEL-DULUDE

530, boulevard Clairevue Ouest
Saint-Bruno-de-Montarville
**450 441-8496**

## PRIVILÈGES

Les personnes qui achèteront des billets à la programmation 2013-2014 auront la possibilité de profiter de la prévente pour la programmation 2014-2015 et de choisir leurs sièges en priorité. Certaines restrictions peuvent s'appliquer.

**Note :** *La programmation est sujette à changement sans préavis. Le stationnement est gratuit.*

## BILLETERIE

- **En ligne :**
  Profitez de notre site sécuritaire **www.productions16.com** (frais de manutention en sus)
- **Par téléphone :**
  450 461-6290 (frais de manutention en sus)
- **Au Centre Marcel-Dulude :**
  Les mardis, de 16 h à 20 h, ou en tout temps, lorsque le Centre est ouvert pour d'autres activités. Le Centre est fermé les jours fériés.
- **Chèques-cadeaux disponibles**

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- Les modes de paiement suivants sont acceptés : ARGENT, CARTE DE DÉBIT OU CARTES DE CRÉDIT.
- Les billets ne sont ni remboursables ni échangeables, à moins d'annulation par le Centre Marcel-Dulude.
- Tous les prix indiqués incluent TPS, TVQ ainsi que les frais de service. Aucuns frais de service ne sont applicables pour les spectacles *Jeune Public*.
- Tous les spectacles débutent à l'heure prévue. Les retardataires seront admis dans la salle à un moment jugé propice.
- Spectacles *Jeune Public :* Par respect pour l'auditoire et les artistes et en raison de la courte durée de ces spectacles, les retardataires pourraient se voir refuser l'accès à la salle. Veuillez tenir compte de l'âge indiqué aux spectacles *Jeune Public*; c'est une exigence des artistes.

| JOUR | DATE | HEURE | SPECTACLE | SÉRIE | CATÉGORIE | | PRIX |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| samedi | 7 décembre | 20 h | Mario Jean | *Soirée EBM* | humour | sièges réservés | 38 $ |
| dimanche | 8 décembre | COMPLET | *Le grand bal de Noël* | *Jeune public* 3 à 9 ans | musique et théâtre | sièges réservés | 10 $ |
| dimanche | 19 janvier | 14 h | Harmonie Mont-Bruno | *Jeune public* 4 à 8 ans | conte et musique | sièges réservés | 10 $ |
| samedi | 25 janvier | 20 h | Vincent Vallières | *Rendez-vous avec...* | musique | sièges réservés | 36 $ |
| samedi | 8 février | 20 h | Billy Tellier | *Rendez-vous avec...* | humour | sièges réservés | 32 $ |
| dimanche | 9 février | 13 h 30 | *Ali Abdou et les ténèbres de l'Arkansas* | *Jeune public* 4 à 10 ans | théâtre | sièges réservés | 10 $ |
| samedi | 22 février | 20 h | Michel Barrette | *Soirée EBM* | humour | sièges réservés | 42 $ |
| Nouveau spectacle mercredi | 5 mars *Spécial congé scolaire* | 13 h 30 | Daniel Coutu | *Jeune public* 5 à 11 ans famille | magie | sièges réservés | 10 $ |
| samedi | 8 mars | 20 h | Jérémy Demay | *Rendez-vous avec...* | humour | sièges réservés | 35 $ |
| samedi | 22 mars | 20 h | Les Denis Drolet | *Rendez-vous avec...* | humour | sièges réservés | 26 $ |
| jeudi | 3 avril | 20 h | *Ladies Night* | *Soirée EBM* | théâtre | sièges réservés | 48 $ |
| vendredi | 4 avril | COMPLET | Fred Pellerin | *Soirée EBM* | conte | sièges réservés | 42 $ |

# Centre d'exposition du **Vieux Presbytère**

LE VIEUX PRESBYTÈRE
SAINT-BRUNO-DE-MONTARVILLE

(15, rue des Peupliers)
ouvert du mercredi au dimanche, de 13 h à 16 h 30
RENSEIGNEMENTS : 450 441-8331

## DU 24 NOVEMBRE AU 15 DÉCEMBRE

*Incantation IX, Monique Parizeau*

## LOUISE GAREAU-DES BOIS
## MONIQUE PARIZEAU

La poète montarvilloise Louise Gareau-Des Bois et l'artiste Monique Parizeau nous présentent leur livre d'artiste *Incantation*. Ce livre à tirage limité comporte 10 estampes originales de Monique Parizeau et une suite poétique inédite de Louise Gareau-Des Bois.

*Dans un premier temps, Diane Lelièvre*

## DIANE LELIÈVRE

***Espaces et lieux***

C'est l'idée du territoire, comme un espace à aménager, qui intéresse et qui inspire Diane Lelièvre. « Un lieu, celui pour faire, celui pour voir, celui de l'espace qu'on habite et celui de l'espace que l'on crée. Le lieu inspiré par le temps, un temps qui arrive à colorer la perception. » Les œuvres de l'artiste montarvilloise nous ouvrent à la réflexion et nous conduisent à des découvertes.

*Cycle de vie, Lyne Noiseux*

## LYNE NOISEUX

***Souffles lumineux***

Fascinée par le verre, l'artiste montarvilloise s'intéresse au vitrail. « Le travail du verre m'amène à danser entre le rigide et le fluide. L'absence de verre à certains endroits ajoute au jeu de la lumière à travers et entre la matière ».

# Centre d'exposition du **Vieux Presbytère**

## DU 26 JANVIER AU 16 FÉVRIER

*Voyage au long cours, installation - vue d'ensemble, Thérèse Chabot*

## CHABOT - MILLER – PENSERINI

***Temporalité/Transition du spirituel dans le naturel***

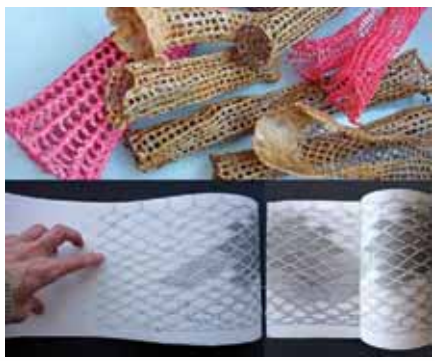
Cette exposition collective regroupe le travail de Thérèse Chabot, Ashley Miller et Francesca Penserini. Les trois artistes travaillent avec les notions de passage du temps, de cycles de la vie, des relations de l'homme envers la nature et des manifestations du spirituel dans le tangible.

*Reflections, Ashley Miller*

Thérèse Chabot s'intéresse à l'éphémère rappelant le caractère fragile et transitoire de l'existence, la mesure du temps qui se traduit par la notion plastique du passage et de la suspension.

Ashley Miller explore les rapports entre des opposés apparents : public et privé, naturel et artificiel, passé et présent, virtuel et tangible.

Dans son travail, Francesca Penserini se plaît à jumeler le langage du dessin et de la sculpture. En occupant l'espace, l'oeuvre propose un rapport entre l'énergie du corps du visiteur et les mécanismes de la mémoire, d'où survient la possibilité d'un passage entre l'espace concret/réel et l'espace occulte/intérieur.



*Mailles/Maglie, travail en cours de réalisation, Francesca Penserini*

**Vernissage le dimanche 26 janvier, à 14 h**

## PROPOSEZ UN CANDIDAT À L'ORDRE DU MÉRITE

Nous vous invitons à proposer des candidats à la 34e remise de l'Ordre du Mérite, afin de souligner la contribution des citoyens à la qualité de vie ou à la renommée de Saint-Bruno. Nous espérons que les mises en candidature seront nombreuses.

### *Mise en candidature*

Il suffit de compléter un formulaire disponible au Vieux Presbytère ou sur le site Web de la Ville et de le faire parvenir à la Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire, **avant le 28 février.**

### *Choix des candidats*

La sélection des candidats sera effectuée par un comité composé de neuf citoyens selon les critères suivants : altruisme, courage, bénévolat, philanthropie, continuité dans l'action, disponibilité et contribution à la renommée de la communauté. Tous les secteurs d'engagement seront considérés : économique, religieux, artistique, scientifique, socioculturel, sportif, humanitaire, etc. Il est important de noter que le comité de sélection fonde son choix sur les données versées au dossier et non sur sa connaissance du candidat.

Les médailles d'or, les épingles d'argent et les certificats du mérite seront décernés aux récipiendaires lors de la Soirée de reconnaissance des bénévoles le mardi 15 avril prochain au Centre Marcel-Dulude. Les attributs de l'Ordre du Mérite seront aussi remis lors de cette soirée. La date limite pour remettre les candidatures est le 28 février.

**RENSEIGNEMENTS :** 450 441-8331

# Liste des **parcs, patinoires et pentes à glisser**

| PARCS | *Aire de jeux* | *Patinage / Hockey* | *Pente à glisser* | *Chalet / surveillant* | **Heures d'ouverture des chalets/surveillant :**<br>lundi au vendredi, de 17 h à 21 h<br>samedi et dimanche, de 10 h à 21 h<br>**semaine de relâche**<br>du 3 au 7 mars, de 10 h à 21 h |
|---|---|---|---|---|---|
| **ALBERT-SCHWEITZER**<br>1149, rue Cadieux<br>450 441-8412 | √ | √ | | √ | |
| **BISAILLON**<br>1950, rue de La Corne<br>450 441-8417 | √ | √ | | √ | **patinage libre**<br>du lundi au vendredi, de 17 h à 19 h<br>samedi et dimanche, de 10 h à 14 h et de 17 h à 19 h |
| **DES AVIATEURS**<br>55, rue Guilbert<br>450 441-8422 | √ | √ | | √ | |
| **DES GRANDS-ÉTANGS**<br>2900, rue des Morilles | √ | | | | |
| **DES PINS**<br>2040, rue Jules-Léger | √ | | | | |
| **DU RUISSEAU**<br>boul. Seigneurial Est | √ | | | | |
| **DUQUESNE**<br>140, rue de Mésy<br>450 441-8416 | √ | √ | √ | √ | **prêt de tubes**<br>du lundi au vendredi, de 17 h à 21 h<br>samedi et dimanche, de 10 h à 21 h<br>semaine de relâche, de 10 h à 21 h |
| **ELIZABETH-LOCHTIE**<br>3245, rue de la Fougère | √ | √ | | | **patinage libre**<br>du lundi au vendredi, de 17 h à 19 h<br>samedi et dimanche, de 10 h à 14 h et de 17 h à 19 h |
| **GABRIELLE-ROY**<br>939, rue Yvonne-Duckett<br>450 441-8423 | √ | √ | | √ | **patinage libre**<br>du lundi au vendredi, de 17 h à 19 h<br>samedi et dimanche, de 10 h à 14 h et de 17 h à 19 h |
| **GARDENVALE**<br>2085, rue Gardenvale | √ | | | | |
| **JACQUES-ROUSSEAU**<br>4092, rue de l'Orchidée | √ | | √ | | |
| **JOLLIET**<br>angle Jolliet et Gervais<br>450 441-8419 | √ | √ | | √ | |
| **KÉROACK**<br>246, rue Robert | √ | | | | |
| **LA COULÉE (soccer)**<br>1780, rue Roberval<br>450 441-8488 | √ | | | | |
| **LUCILLE-TEASDALE**<br>141, rue Eulalie-Durocher | √ | | | | |

# Liste des **parcs, patinoires et pentes à glisser**

| PARCS | *Aire de jeux* | *Patinage / Hockey* | *Pente à glisser* | *Chalet / surveillant* | **Heures d'ouverture des chalets/surveillant :**<br>lundi au vendredi, de 17 h à 21 h<br>samedi et dimanche, de 10 h à 21 h<br>**semaine de relâche**<br>du 3 au 7 mars, de 10 h à 21 h |
|---|---|---|---|---|---|
| **MGR-GILLES-GERVAIS**<br>349, rue Cicot<br>450 441-8421 | √ | √ | | √ | |
| **MARIE-VICTORIN**<br>1150, rue Marie-Victorin<br>450 441-8392 | √ | | | | |
| **PONTBRIAND**<br>130, rue Pontbriand<br>(angle Wolfe)<br>450 441-8414 | √ | √ | | √ | |
| **QUINCY-SOUS-SÉNART**<br>1781, rue Benoit<br>450 441-8329 | √ | | √ | | |
| **RABASTALIÈRE**<br>1353, rue Goyer (angle Clairevue)<br>450 441-8399 (pour le tennis) | √ | √ | | √ | |
| **SALABERRY**<br>2090, rue de Salaberry | √ | | | | |
| **NEWELL**<br>rue Cusson | √ | | | | |
| **SOMMET-TRINITÉ**<br>1769, rue du Sommet-Trinité<br>450 441-8441 | √ | √ | | √ | **patinage libre**<br>lundi, mercredi, vendredi et samedi, de 10 h à 14 h et de 17 h à 19 h<br>dimanche, mardi et jeudi, de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h<br>**hockey libre**<br>lundi, mercredi, vendredi et samedi, de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h<br>dimanche, mardi et jeudi, de 10 h à 14 h et de 17 h à 19 h |

## HORAIRE DES FÊTES

***(si les conditions climatiques le permettent)***

***24 et 31 décembre***
de 10 h à 16 h

***25 décembre et 1er janvier***
FERMÉ

***du 26 au 30 décembre et 2 et 3 janvier***
de 10 h à 21 h

***à compter du 4 janvier***
retour à l'horaire régulier

## LAC DU VILLAGE

**ENDROIT :** 15, rue des Peupliers

**HORAIRE :** L'accès au lac du Village n'est pas restreint lorsque le drapeau vert est hissé. Cependant **le vestiaire**, situé au sous-sol du Vieux Presbytère, est ouvert selon l'horaire suivant :

du lundi au mercredi, de 13 h à 21 h
jeudi et vendredi, de 13 h à 22 h
samedi et dimanche, de 10 h à 22 h

***Lorsque la glace du lac du Village est impraticable et non sécuritaire, un drapeau rouge est hissé au mât situé près du Vieux Presbytère. Il est interdit de s'y aventurer dans de telles conditions***

***POUR CONNAÎTRE L'ÉTAT DES PATINOIRES, visitez le stbruno.ca.***

# Liste des **adresses** et **téléphones**

**Renseignements généraux : 450 653-2443**

## *DIRECTION DU LOISIR, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE*

| | |
|---|---|
| Programmation loisir et inscriptions | 450 645-2940 |
| Activités aquatiques | 450 653-2443, poste 2861 |
| Administration | 450 653-2443, poste 2862 |
| Activités culturelles et communautaires | 450 441-8332 |
| Contrôleur des équipements | 450 441-8411 |
| Location de salles | 450 441-8399 |
| Sports collectifs et réservation de locaux pour les écoles primaires et secondaire et l'aréna Michael-Bilodeau | 450 653-2443, poste 2864 |
| Sports individuels, tennis | 450 653-2443, poste 2828 |

## COORDONNÉES *DES SITES D'ACTIVITÉS*

### *Aréna Michael-Bilodeau*

201, boul. Clairevue Est — 450 441-8466 (soir)
***Réservation (au moins 48 h à l'avance) au 450 653-2443, poste 2864***

### *Bibliothèque municipale*

82, boul. Seigneurial Ouest — 450 645-2950
salle Lucien-Foucreault — ***Réservation au 450 441-8399***

### *Centre communautaire (réservation)*

53, ch. de La Rabastalière Est — 450 441-8399

### *Centre d'exposition du Vieux Presbytère*

15, rue des Peupliers — 450 441-8331

### *Centre de formation du Richelieu*

1430, rue Montarville

### *Centre Marcel-Dulude*

530, boul. Clairevue Ouest — 450 441-8496

### *Chalet Marie-Victorin*

1150, rue Marie-Victorin — ***Réservation au 450 441-8399***

### *Chalet Roberval*

1800, rue Roberval — 450 441-8396

### *École Albert-Schweitzer*

1139, rue Cadieux

### *École Courtland Park*

1075, rue Wolfe

### *École Mgr-Gilles-Gervais*

1435, rue Châteauguay

### *École de Montarville*

1725, rue Montarville

### *École Mount-Bruno*

20, rue des Peupliers

### *École secondaire du Mont-Bruno*

221, boul. Clairevue Est

### *Gare*

1781, rue Benoit — ***Réservation au 450 441-8399***

### *Maison des Jeunes*

1425, rue Goyer — 450 441-1989

### *Académie des Sacrés-Cœurs*

1575, rang des Vingt

### *Piscine Roberval*

1800, rue Roberval — 450 441-8396

### *Collège Trinité*

1475, rang des Vingt

### *Tennis Bisaillon*

1950, rue La Corne — 450 441-8418

### *Tennis Rabastalière*

53, ch. de La Rabastalière Est — 450 441-8399

# Fête du Lac

## 8 et 9 février

Au Lac du Village
24e édition

- Hot dogs
- Maquillage
- Tire sur neige
- Tours de poney
- Promenades en carriole
- Glissade sur tubes
- Structures gonflables
- Traîneaux à chiens
- Patinage
- Musique
- Feux d'artifice
- Parcours d'hébertisme avec tyrolienne **NOUVEAU**

**Programmation complète** à ne pas manquer sur le site Web de la Ville, au **stbruno.ca** et dans le ***Journal de Saint-Bruno***.

**Renseignements :** Daniel Laveault, au 450 653-2443, poste 2832